

Proceso de regulación emocional ante situaciones que generan tristeza profunda en personas adolescentes que asisten al Centro Cultural Alejandro Aguilar Machado: un análisis desde el Modelo Procesual de la Regulación Emocional

Seminario presentado en la
División de Educación para el Trabajo
Centro de Investigación y Docencia en Educación
Universidad Nacional

Para optar al grado de Licenciatura en
Orientación

Valery Monge Azofeifa

Mónica Morales López

Fernanda Quesada Mora

Noviembre, 2024

Proceso de regulación emocional ante situaciones que generan tristeza profunda en personas adolescentes que asisten al Centro Cultural Alejandro Aguilar Machado: un análisis desde el Modelo Procesual de la Regulación Emocional

Seminario presentado en la
División de Educación para el Trabajo
Centro de Investigación y Docencia en Educación
Universidad Nacional

Para optar al grado de Licenciatura en
Orientación

Valery Monge Azofeifa

Mónica Morales López

Fernanda Quesada Mora

Noviembre, 2024

Proceso de regulación emocional ante situaciones que generan tristeza profunda en personas adolescentes que asisten al Centro Cultural Alejandro Aguilar Machado: un análisis desde el Modelo Procesual de la Regulación Emocional

Valery Monge Azofeifa
Mónica Morales López
Fernanda Quesada Mora

Aprobado por:

Tutora del Trabajo Final de Graduación

M.Ed. Adriana Romero Hernández

Asesor

Dr. José Antonio García Martínez

Asesora

Dra. Mercedes Gómez Salgado

ERIKA VASQUEZ
SALAZAR
(FIRMA)



Firmado digitalmente
por ERIKA VASQUEZ
SALAZAR (FIRMA)
Fecha: 2025.01.22
09:32:31 -06'00'

Representación del Decanato

M.Ed Erika Vásquez Salazar

Representante Dirección de Unidad Académica

M.Sc. Víctor Villalobos Benavides

Dedicatorias

Dedico esta tesis a la vida, al universo y a todas las personas que, de una u otra forma, el destino ha puesto en mi camino, permitiéndome llegar al final de este capítulo tan significativo en mi vida.

A mis amigas, maestras y compañeras de vida, Mónica Morales López, Fernanda Quesada Mora, Alejandra Jiménez Oviedo y Valeria Villalobos Ramírez, dedico estas páginas. Ustedes han sido luz y la compañía perfecta para transitar este sendero con alegría, sabiduría y esperanza.

A mi querida madre Silvia Azofeifa Calderón, mi padre Álvaro Monge Araya y mi hermana Verónica Jaen Azofeifa, quienes me han enseñado a ver el mundo con ojos más humanos y corazón más amplio. Gracias por brindarme raíces firmes y alas para volar, por permitirme crecer y por el privilegio en dejar convertirme en una profesional en Orientación.

Dedico también esta tesis a los amores de mi vida Fernanda, Jafet, Patricia, Nidia, Jovanna y Cecilia, quienes, con su cariño, inspiración y apoyo incondicional, me han mostrado que el amor, en todas sus formas, es un motor que impulsa nuestras metas y sueños.

Valery Monge Azofeifa

Dedico este logro de mi vida profesional a mi papá Gustavo, el hombre más amoroso, cariñoso, dedicado, esforzado e increíble que he conocido. Soy la persona y orientadora que soy gracias a los valores, la visión y el compromiso que solo tú me has mostrado. Gracias por enseñarme a ver el mundo con tus ojos y optimismo. No habrá nunca mayor bendición en mi vida que ser tu hija. Fui increíblemente afortunada el día que llegué a este mundo y me pusieron en tus brazos. *¡Te amo por siempre, papito!*

Mónica Morales López

Dedico este logro a todas las personas y experiencias que han moldeado mi camino, de lo personal hasta lo profesional. Cada aprendizaje, desafío y apoyo que me han brindado ha sido valioso para llegar aquí.

En especial, lo dedico a mis amigas y compañeras de aprendizaje Alejandra, Mónica y Valery, por su apoyo, motivación y amor que han sido pilares esenciales en mi vida y en todo este proceso. También lo dedico a Pablo quien ha estado a mi lado desde el inicio de este recorrido, compartiendo esfuerzos y aprendizajes que han hecho esta experiencia más llevadera y enriquecedora.

¡Gracias por ser parte de esto y por impulsarme a alcanzar este propósito!

Fernanda Quesada Mora

Agradecimientos

A la Orientación, por ser la fuente de inspiración en mi vida, por ayudarme a encontrar mi propósito y mi vocación, sobre todo, por permitirme dar sentido a mi proyecto de vida y darme las herramientas para ser intermediaria en la creación de otros proyectos de vida.

A la profesora Adriana y al comité asesor, por ser una guía excepcional en este camino, por su sabiduría y su asertividad en el proceso de investigación, también por dejar ver desde su punto de vista y pasión, el significado de la Orientación.

A la Universidad Nacional, mi alma mater, por formarme no solo como profesional, sino también como ser humano. Gracias por inculcarme valores fundamentales y por enseñarme la importancia de defender siempre la educación pública, pilar esencial de nuestra sociedad.

A la vida, por regalarme personas extraordinarias que han hecho este camino más significativo. A mis amigas, por ser una fuente constante de magia, apoyo y alegría; gracias a ustedes, la vida siempre es más brillante.

A mi familia, por su apoyo incondicional y por ser la fortaleza que me sostiene. Gracias por sus palabras de aliento y su confianza en cada paso de este viaje profesional.

Al amor que me rodea en todas sus formas: el de mis amigas, mi familia, mi pareja y mis fieles compañeras y compañeros de bigotes, colitas y cuatro patas. Su cariño y apoyo han sido el sostén que me ha permitido superar cada desafío.

De todo corazón, gracias.

Valery Monge Azofeifa

A mis amigas incondicionales Ferci, Vale y Aleyu, quiero decirles que ustedes son para mí las mejores amigas, profesionales, mujeres y personas que he conocido en la vida. Son fuente continua de creatividad y crecimiento para mi existencia. Lograr este proyecto con ustedes será siempre un orgullo para mí. Gracias por ser una motivación, un soporte incondicional y un lugar seguro al que puedo recurrir siempre que lo necesito, gracias por cada risa, ocurrencia, lágrima y abrazo al alma que me han dado en estos cinco años, gracias por sentarse junto a mí ese día antes del examen y dejarme entrar en partes de su vida y corazón. Las elegiría compañeras, colegas y mejores amigas mil veces. *¡Febrero 4!*

A mi hermanita linda y favorita Ale, sos un pilar en mi vida, de las mayores inspiraciones y ejemplos a seguir que tengo, el amor y la admiración que siento por ti no me caben en el alma. No dudo ni por un segundo que soy lo que soy hoy por todo el amor, la bondad, el cariño y la dedicación me diste cuando más lo necesité. *¡Te amo más de lo que algún día mis palabras podrán explicarte!*

Al mejor amigo y compañero que he encontrado en esta vida, Daniel, gracias por cada segundo que hemos compartido, por tanta complicidad, por tanto apoyo, por tanto amor y por el camino tan lindo que hemos recorrido juntos, sin ti a mi lado, esto no sería lo que es hoy. *¡Gracias para siempre!*

A mi Alma Máter la Universidad Nacional, ingresar a la U me cambió la vida para siempre, me formó como persona y como profesional, me recordó que todos tenemos un lugar y un propósito. *¡Que orgullo ser una profesional sello UNA!*

Profe Adri gracias por acompañarnos en este proceso, por guiarnos, por cada palabra de aliento, por cada sugerencia, por la visión tan linda hacia nuestro seminario y principalmente por confiar en nosotras. *¡Todos los días aprendí algo maravilloso gracias a usted!*

A las personas participantes, al comité asesor y a quienes contribuyeron para que esta investigación se lograra *¡Gracias desde lo más profundo de mi corazón!*

¡Gracias al universo por traerme hasta aquí, nada ha llenado tanto mi alma de satisfacción, amor y alegría como ser orientadora!

Mónica Morales López

En primer lugar, quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mis compañeras de investigación. Este proceso no habría sido el mismo sin ustedes. El apoyo, el compromiso y los aprendizajes que hemos compartido son invaluableles. Gracias de todo corazón por ser parte de este recorrido.

Agradezco a nuestra tutora, Adriana y al equipo asesor Mercedes y José. Por guiarnos, por la paciencia y acompañamiento que fueron fundamentales para este trabajo.

A la Universidad Nacional, mi más profundo agradecimiento por brindarme una educación de calidad y por ser un espacio donde viví experiencias esenciales para mi formación y alcanzar este logro.

Finalmente, quiero agradecerme a mí misma. Me demostré que soy capaz de seguir adelante, superar las adversidades y no rendirme para cumplir mis objetivos a pesar de los desafíos que se presentaron en el camino. Este logro también es un recordatorio de mi resiliencia y fortaleza.

Fernanda Quesada Mora

Resumen

Monge, V. Morales, M. y Quesada F. *Proceso de regulación emocional ante situaciones que generan tristeza profunda en personas adolescentes que asisten al Centro Cultural Alejandro Aguilar Machado: un análisis desde el Modelo Procesual de la Regulación Emocional.*

El propósito general de esta investigación fue analizar el proceso de regulación emocional ante situaciones que generan tristeza profunda en personas adolescentes que asisten al Centro Cultural Alejandro Aguilar Machado. Los antecedentes del tema de estudio evidencian algunos vacíos con la gestión emocional como un proceso y se detectaron pocas investigaciones que retomen la experiencia emocional de la tristeza en personas adolescentes, emoción que se detectó como una necesidad por abordar luego de la Pandemia por COVID-19, aspecto que por medio de criterios de conveniencia, viabilidad, valor teórico, utilidad metodológica y relevancia social justifican la importancia de la investigación. Este estudio es de tipo cualitativo desde el paradigma naturalista con un enfoque fenomenológico, dado que como equipo investigador se pretendía comprender el fenómeno de estudio dando especial énfasis a las percepciones y experiencias individuales de las personas participantes, en este caso, el proceso de regulación emocional ante situaciones desencadenantes de la tristeza, conociendo los eventos y las estrategias empleadas por la población para alcanzar su regulación emocional; lo anterior se logró gracias a la aplicación de instrumentos como la entrevista semiestructurada y la fotovoz como técnicas para generar la información, el uso de estas estrategias permitió obtener información importante la cual fue interpretada y analizada mediante la triangulación de la información, el componente teórico referencial además de un enfoque orientador. Luego de esto se concluye que cada fase del proceso de regulación emocional tiene un impacto significativo en el bienestar emocional y en la gestión de las emociones, este proceso contribuye al desarrollo de habilidades esenciales. Para finalizar, se realizan una serie de recomendaciones tanto para los diferentes aspectos involucrados con el proceso de regulación emocional, la gestión de la tristeza, para las personas adolescentes y para el microsistema que les rodea, además de invitar a la población a hacer uso de la guía interactiva y autodirigida “*Abrazando la tristeza*”, recurso creado para que ser utilizado por las personas adolescentes guiándoles en todo momento a hacerse responsables de sus emociones. El lenguaje utilizado pretende ser claro, conciso, amigable y empático, evitando los tecnicismos.

Palabras clave. Proceso de regulación emocional, gestión emocional, tristeza profunda, adolescentes.

Tabla de contenido

Página de firmas	
Dedicatorias	
Agradecimientos	ix
Resumen	x
Tabla de contenido	xiv
Índice de figuras	xv
Lista de abreviaturas	xvii
Lista de símbolos	xviii
Capítulo I	1
Introducción	1
Antecedentes	1
Planteamiento y formulación del problema	11
Propósito general	12
Propósitos específicos	12
Capítulo II	14
Referente conceptual	14
Emociones	14
Naturaleza, clasificación y funciones.	14
Expresión de emociones	15
Tristeza	16
La tristeza	16
Expresión de la tristeza	17
Tristeza profunda	18
Modelo Procesual de la Regulación Emocional	19
Regulación emocional	22
Estrategias de regulación emocional	24
Adolescencia	25
Desarrollo potencial de la adolescencia	26
Aporte desde la disciplina de la Orientación	27
Disciplina de orientación	27

La orientación y el desarrollo humano	28
Uso del Círculo de Bienestar en Orientación	30
Área social del círculo de bienestar integral	30
Área física del círculo de bienestar integral	30
Área emocional del círculo de bienestar integral	30
Capítulo III	32
Referente metodológico	32
Paradigma	32
Enfoque y diseño	34
Método	36
Personas participantes	37
Temas para explorar	38
Técnicas e instrumentos de generación de información	42
Ingreso al campo	45
Análisis por medio de la triangulación de la información	46
Tratamiento de la información	48
Consideraciones éticas	49
Capítulo IV	51
Análisis e interpretación de la información	51
Capítulo V	81
Conclusiones	81
Recomendaciones, limitaciones y alcances	87
Limitaciones y futuras líneas de investigación	91
Capítulo VII	93
Diseño de la propuesta	93
Referencias	94
Apéndices	107
<i>Apéndice A. Carta enviada a la institución</i>	107
<i>Apéndice B. Carta de aprobación por la institución</i>	108
<i>Apéndice C. Protocolo de la entrevista semiestructurada</i>	109
<i>Apéndice D. Protocolo de la fotovoz</i>	112
<i>Apéndice E. Consentimiento informado</i>	115
<i>Apéndice F. Guía Interactiva-Abrazando la tristeza</i>	117

Índice de tablas

Tabla 1	39
Categorías de análisis	39
Tabla 2	52
Características de la situación.	52
Tabla 3	53
Situaciones del área social.	53
Tabla 4	55
Situaciones del área social.	55
Tabla 5	56
Situaciones del área física.	56
Tabla 6	57
Situaciones del área emocional.	57
Tabla 7	59
Situaciones del área ética.	59
Tabla 8	61
Situaciones, experiencias o momentos que suele prestar atención	61
Tabla 9	62
Pensamientos de tristeza profunda	62
Tabla 10	63
Qué estará pensando	63
Tabla 11	64
Duración y persistencia de los pensamientos de tristeza profunda.	64
Tabla 12	66
Significado personal de la tristeza profunda.	66
Tabla 13	67
Qué representa esa imagen para ustedes	67
Tabla 14	68
Influencia de la tristeza profunda en la vida de la persona adolescente.	68
Tabla 15	69
Respuestas emocionales.	69
Tabla 16	

	70
Respuestas fisiológicas y conductuales.	70
Tabla 17	72
Estrategias que se utilizan para regular la tristeza profunda.	72
Tabla 18	75
Estrategias que emplean las personas adolescentes para la regulación de la tristeza profunda.	75
Tabla 19	76
Consecuencias de las estrategias que se emplean	76
Tabla 20	77
Estrategias que pueden realizar otras personas adolescentes	77
Tabla 21	79
Motivos que fundamentan la elaboración de la guía “Abrazando la tristeza”	79

Índice de figuras

<i>Figura 1.</i>	63
Responde a la pregunta: ¿Qué estará pasando?	63
<i>Figura 2.</i>	67
Responde a la pregunta: ¿Qué representa esa imagen para ustedes?	67

Lista de abreviaturas

APA	American Psychological Association
EBSCO	Elton B. Stephens Company
MEP	Ministerio de Educación Pública
OMS	Organización Mundial de la Salud
OPAC	On-line Public Access Catalogue
TREC	Terapia Racional Emotiva Conductual
UCR	Universidad de Costa Rica
UNESCO	Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

Lista de símbolos

N° Número

% Porcentaje

Capítulo I

Introducción

En este capítulo se presentan los antecedentes investigativos, teóricos y metodológicos tanto nacionales como internacionales relacionados al tema de investigación. Por otro lado, se describe la justificación y el planteamiento del problema, así como los propósitos que guían y permiten responder al problema investigado.

Antecedentes

El desarrollo de la investigación inició con la elaboración del Estado del Arte en el que se revisó literatura relacionada con el área personal social de la disciplina de Orientación. Asimismo, el Estado del Arte refleja vacíos de información de un tema en específico, que por la naturaleza humana es indispensable conocer y comprender, como lo es la regulación de las emociones, sus causas y el impacto que pueden llegar a tener en la vida de cada individuo.

A lo largo de la historia de la humanidad, las emociones han sido un punto que se encuentra en constante evolución. Es así como en las últimas décadas, su significado ha tenido la oportunidad de extenderse gracias a las diversas disciplinas y campos académicos que han estado presente en el desarrollo humano.

En Grecia, Roma, China, India y otras culturas, se encuentran las primeras aproximaciones al término de la emoción, y sobresale especialmente el útil aporte de los filósofos Platón y Aristóteles. Estos pensadores discutieron en profundidad el papel de las emociones en la vida humana y su relevancia en el desarrollo moral del individuo. Aristóteles, reflexionó acerca de la cólera, considerando que esta emoción dependía más de la razón que de los deseos y tenía una importante relación con la supervivencia. (Gordillo, Mestas, Pérez y Arana, 2020).

En la Edad Media Pinedo y Yáñez (2019) hace referencia a que la religión tuvo una gran influencia, fomentando un estricto control de pensamientos y emociones para mantener un orden social establecido. De tal forma que existía una fuerte presión por expresar solo emociones positivas, ya que cualquier muestra diferente podría tener consecuencias desfavorables. Al contrario del Renacimiento, ya que marcó un cambio radical, aquí las personas sintieron la necesidad de explorar más allá de los límites conocidos.

Para profundizar de una mejor manera en el tema de las emociones, resulta fundamental comprender la regulación emocional. Autores como Gómez y Calleja (2016), destacan en sus investigaciones algunos autores que han realizado aportes significativos, como, por ejemplo, Charland (2011), quién reconoce la regulación emocional como algo fundamental en la interacción humana. Rothbart y Derryberry (2013) definen la reactividad emocional como un mecanismo para regular las emociones; López, Salovey, Coté y Beers (2006) resaltan que la regulación emocional es una habilidad para modular sus experiencias emocionales.

El estudio de la inteligencia emocional y la regulación de estas ha sido tema de interés en distintas disciplinas, como lo son la Orientación, Psicología, Educación y Pedagogía, y se ha investigado a nivel internacional y nacional en diferentes países, por ejemplo: Colombia, Cuba, Guatemala, Estados Unidos, Panamá, Perú, Brasil e Inglaterra. Estas investigaciones abarcan un periodo desde el 2003 hasta el 2023. Las palabras clave que se definieron para localizar estas fuentes de información fueron: inteligencia emocional, emociones, desarrollo emocional, regulación emocional, educación emocional, expresión de las emociones, bienestar emocional, tristeza y expresión emocional adolescente.

Para la realización de este apartado se agruparon los documentos según su similitud en ejes temáticos, internacionales y nacionales y nacen de los aspectos metodológicos y prácticos para la recopilación de información. Por lo tanto, a nivel internacional se agrupó la información en: afectaciones por la Pandemia de COVID-19, manifestaciones socioemocionales y educación en inteligencia emocional. A nivel nacional, se establecieron los ejes temáticos: autorregulación emocional, intervención en inteligencia emocional y desarrollo emocional, esta información reveló datos importantes acerca de la inteligencia emocional y el desarrollo de esta. Estos referentes son principalmente Trabajos Finales de Graduación y artículos científicos, a los cuales se logró tener acceso por medio de bases de datos como: OPAC, EBSCO, Google académico y Repositorios Universitarios.

Con respecto a los ejes temáticos a nivel internacional, se genera el núcleo temático denominado como Afectaciones por la Pandemia de COVID-19 en el que se analiza el artículo “Bienestar socioemocional en contexto de pandemia y virtualidad: una aproximación a padres, madres, profesorado y estudiantado de educación primaria en Chile” desarrollado por Aguilar, Farías, Fuentes, Miranda y Pérez (2023) y el artículo “Impacto de afectividad y habilidades resilientes en la salud mental de adolescentes: fin del confinamiento” desarrollado por Morales, Díaz y Solís (2023) ambos desarrollados desde la disciplina de Educación.

Los objetivos se dirigieron a conocer el impacto socioemocional de la población estudiantil generado por la Pandemia por COVID 19. En el marco teórico se sustentan por literatura acerca de bienestar socioemocional, la modalidad virtual de estudio, salud mental en adolescentes, afectividad, emociones y resiliencia. Estos estudios revisados en el eje temático tienen en su metodología un enfoque cuantitativo o bien, técnicas cuantitativas para recoger la información como cuestionarios y escalas.

Los hallazgos de estos estudios fueron, que por la Pandemia de COVID-19 surge un gran impacto en la vida afectiva y la salud mental de las personas adolescentes y se encuentra que las emociones que más predominaron durante el contexto de Pandemia y virtualidad en las personas que integraban los centros educativos con un enfoque hacia las emociones de frustración, miedo, tristeza y enojo, y por otro lado,

En relación con el eje temático Manifestaciones socioemocionales, se hace mención de los estudios realizados desde de la disciplina de Psicología, por Coutinho de Mello, Carneiro, Vasconcelos y Cabral (2021) el artículo titulado “Síntomatología depresiva y sus repercusiones en la representación social de la depresión: un estudio con adolescentes” y el artículo “Miedo y tristeza en adolescentes espectadores de *cyberbullying*. Vulneración de la salud mental en la era digital” desde la disciplina de Psicología, por Marín, Franco, Betancur y Vélez (2020).

Estos estudios tuvieron como objetivo comprender cómo los adolescentes representan la depresión y cómo experimentan el miedo y la tristeza. El sustento teórico fue con literatura acerca de depresión, socialización, salud mental, tristeza, el miedo y *cyberbullying*. Uno de los artículos se basó en un enfoque cualitativo y se empleó la técnica de entrevista y el otro artículo tiene un enfoque cuantitativo y se emplearon las técnicas de cuestionario sociodemográfico y escala de ansiedad y depresión hospitalaria.

Los hallazgos que se observaron en estos artículos fueron que la incidencia de los síntomas depresivos ha aumentado siendo uno de los trastornos más prevalentes en la adolescencia, teniendo un gran impacto en el desarrollo social y educativo, y que las redes sociales permiten que las personas adolescentes interactúen y lo hacen mediante perfiles que posibilitan la creación de una identidad digital y que las emociones que experimentan las personas espectadoras de *cyberbullying* dependen del vínculo que tienen con la víctima.

Continuando con el eje temático, Educación en Inteligencia Emocional, se revisan los estudios “Educación emocional y su vinculación en el proceso de aprendizaje en tiempos de

pandemia” desarrollado por Granda y Granda (2021), “Proyecto de intervención sobre educación emocional en la comunidad El Milagro” por Gómez, Velasco y Tójar (2018). Ambos estudios se desarrollaron desde la disciplina de Psicología y sus propósitos hacen referencia a reconocer la importancia de la educación emocional en el sistema educativo. El referente teórico de las investigaciones se fundamenta con temas como el desarrollo de la inteligencia emocional, intervención en el ámbito de inteligencia emocional, la educación emocional en el ámbito sociofamiliar y educativo, la regulación emocional y el proceso de aprendizaje en tiempos de pandemia.

Ambas investigaciones tienen un enfoque cualitativo y las técnicas que se emplearon para generar la información fueron entrevistas semi estructuradas, la observación y el diario. Los hallazgos encontrados fueron que la educación emocional va de la mano con el proceso de aprendizaje lo que permite un bienestar en tiempos de pandemia y su ausencia origina trastornos emocionales y que las emociones son una parte importante de las relaciones humanas y que también influyen en el desarrollo integral.

Gracias a la bibliografía consultada a nivel internacional, se establecieron como datos de relevancia los siguientes, luego de la Pandemia por COVID-19 la educación, la gestión y regulación emocional se reconocieron como una necesidad, a su vez como un factor protector; el disfrute pleno de las interacciones sociales, el empoderamiento y el desarrollo integral, se encuentran vinculados con el papel que tienen las emociones en la vida de los seres humanos y la capacidad que estos tienen para gestionarlas.

A nivel nacional se analizó información de investigaciones realizadas con la modalidad de Trabajos Finales de Graduación y artículos científicos desde las disciplinas de Orientación y Educación, en las distintas universidades estatales del país; Universidad Nacional y Universidad de Costa Rica, estos Trabajos Finales de Graduación se publicaron entre el 2018 y el 2022.

Para continuar con la creación del apartado antecedentes se crearon distintos ejes temáticos a nivel nacional con los estudios consultados, para iniciar se destacó como primer núcleo temático el de Autorregulación emocional el cuál es sustentado por diferentes investigaciones:

La tesis “Análisis de la autorregulación de las emociones en población estudiantil de materno infantil y de transición de la GAM y de Guanacaste, durante la estrategia “Aprendo

en Casa”, debido al virus responsable de la COVID-19” por Solís, Céspedes, Ramírez y Marín en el 2023 y la tesis “Incidencia Social en la Autorregulación Emocional de niños (as) que presentan el Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) pertenecientes a la Escuela de Excelencia San Bosco en el año 2019” por Portuguez y Ruiz en el 2022, estas desarrolladas desde la disciplina de Educación y Orientación.

Los objetivos fueron analizar la autorregulación de las emociones en las personas infantes y el fundamento teórico hace referencia a temas como emociones ambivalentes, distanciamiento social, autorregulación de las emociones, Teoría del desarrollo psicosocial, Componentes del aprendizaje social de Bandura y expresión emocional. Y los enfoques desde los que se realizaron los estudios fueron el cuantitativo y cualitativo con técnicas como la entrevista semiestructurada, grupo focal, lluvia de ideas y encuestas.

Los hallazgos fueron que la autorregulación emocional en la población infantil se vio afectada por las medidas sanitarias por causa de la Pandemia por COVID-19, de manera que las rutinas y horarios de las personas infantes cambiaron, afectando habilidades del desarrollo de la autorregulación y que la autorregulación emocional se presenta como un factor protector ya que permite facilitar y reconocer las emociones.

En el siguiente eje temático es definido como Intervención en inteligencia emocional se localizó la investigación desarrollada por Bustos y Morales en el 2019 denominada “La Orientación Educativa y su aporte en la prevención e intervención de problemas emocionales en los jóvenes de noveno año del Colegio Técnico Profesional de Barrio Irvin de la Cruz, Guanacaste” y otra de las investigaciones que hacen un aporte al eje temático es la creada por Bogantes y Jiménez (2021) “Impacto de la labor orientadora en los factores personales, sociales y familiares en la prevención del fenómeno del suicidio en adolescentes de edades que oscilan entre los 15 y 18 años del Colegio Indígena Yimba Cájc en el curso lectivo 2020-2021”.

Estas investigaciones tenían como objetivo conocer el aporte de la Orientación Educativa en la prevención e intervención de problemas emocionales en los jóvenes y analizar la influencia de la labor orientadora en los factores personales, sociales y familiares en la prevención del fenómeno del suicidio. En el marco teórico se encuentran temas como el principio de prevención en la Orientación Educativa, la adolescencia, el suicidio, abordaje de la orientación y educación emocional. Ambas están desarrolladas desde el enfoque cualitativo con paradigma naturalista y se emplearon las técnicas de entrevista, grupo focal y observación. Finalmente, los hallazgos obtenidos fueron que las acciones preventivas que se realicen desde

la Orientación son indispensables para evitar acciones sociales de riesgo y que las personas profesionales en Orientación tienen una relación en la prevención de los factores suicidas y el desarrollo integral de los individuos.

El último eje temático se denomina Desarrollo emocional en el cual se analizaron las investigaciones “La inteligencia emocional en las personas, residentes de la Fundación Casa hogar San José, una mirada desde la Orientación” por Solís (2021) y “Competencias Emocionales en el abordaje de conflictos de las adolescentes del Hogar Siembra en San Rafael de Alajuela” Cerdas, Montoya y Quirós (2021). Los objetivos de estas investigaciones fueron analizar el componente personal de la inteligencia emocional de las personas participantes y conocer cuáles son las competencias emocionales en el abordaje de conflictos de las adolescentes. El marco teórico de las investigaciones consistió en los temas de inteligencia emocional, consumo de sustancias psicoactivas, disciplina de Orientación, competencias emocionales y estilos de afrontamiento.

Las investigaciones que comprenden este eje temático se realizaron con un paradigma naturalista enfoque cualitativo y las técnicas que se implementaron fueron el estudio de caso múltiple, grupo focal y sesiones colectivas. Por último se llega a los hallazgos de que el consumo de sustancias psicoactivas y el contexto sociocultural permite reconocer la interferencia que han desarrollado en la adquisición de objetivos y valores y que las conductas de las adolescentes frente a un conflicto en muchos casos son basadas en aprendizajes adquiridos en su cotidianidad.

Realizar esta revisión, permitió identificar que existen actualmente algunos vacíos de información, por ejemplo, la temática de la Inteligencia Emocional y sus diferentes dimensiones. Por otro lado, la población de personas adolescentes ha sido partícipe de pocas investigaciones en el tema, por lo tanto, se consideran como una población no tradicional. La literatura que ha sido empleada se centra en intervenciones realizadas desde el ámbito educativo. Siendo esto, una valiosa oportunidad para profundizar en ciertas temáticas y generar nuevos insumos.

Es importante hacer referencia a algunos programas, fundaciones y organizaciones que brindan servicios en inteligencia emocional y salud mental a nivel internacional para tener una mayor perspectiva de la forma en que se abarca este tema en otros países. Primeramente, la Fundación Educación Emocional en Argentina, brinda capacitaciones y talleres acerca de la educación emocional en distintas poblaciones. Sin embargo, su trabajo se enfoca en escuelas;

la Fundación Lealtad en España, brinda servicios a personas en temas de salud mental para tomar decisiones y disfrutar de sus derechos y por último la Confederación de Salud Mental en España, ofrece programas de intervención social para las personas y sus familias, además cuenta con proyectos para entidades para la sensibilización y promoción de la salud mental.

De la misma manera, es necesario mencionar que en Costa Rica se han realizado esfuerzos en legislaciones acerca de la salud mental, lo cual es fundamental al hablar de inteligencia emocional, ya que es un aspecto necesario para que las personas mantengan una salud mental. Iniciando, se reconoce la existencia de la Política Nacional de salud mental 2012-2021 la cual según menciona La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en el 2018, consiste en la prevención, promoción y atención de la salud mental de la población con un enfoque comunitario para mejorar la calidad de vida de las personas.

Además, se menciona en la UNESCO en el 2018 que la misión del Sistema Nacional de Salud es proteger y mejorar el estado de la salud mental en la población cumpliendo con las funciones de: la rectoría de la producción social de la salud mental, aseguramiento de los servicios de salud mental, financiamiento de servicios de salud mental y la provisión de estos servicios. En igual forma en Costa Rica se cuenta con el Reglamento de organización y funcionamiento de la Secretaría Técnica de Salud Mental N° 41383.

Algunas de las funciones de la Secretaría Técnica de Salud Mental son las siguientes según El Sistema Costarricense de Información Jurídica (s.f.): a) Participar en el proceso de formulación y evaluación de las políticas, los planes, los programas y los proyectos de salud mental, b) Establecer los mecanismos de coordinación, conducción y dirección política de salud mental con los diferentes actores del Sistema Nacional de Salud, c) Promover y gestionar investigaciones científicas en el tema de la salud mental, con el fin de obtener un diagnóstico actualizado y conocer la situación de esta problemática en el país y d) Gestionar el diseño de estrategias de comunicación y mercadeo social que promuevan la salud mental en la población.

Como se ha observado, en el país se han realizado diversos esfuerzos por atender la salud mental de la población en general, también se conoce que se ha planteado un estudio de la situación del estado de la salud mental en Costa Rica para una nueva Política Nacional de Salud Mental 2025-2033. Por lo que se ha tomado en consideración la importancia de la salud mental como parte de la calidad de vida, reconociendo el impacto que tiene en el bienestar

emocional de la sociedad. Esto es una realidad a nivel nacional considerando las afectaciones que se han experimentado a raíz de la pandemia por COVID-19.

Según lo que se evidencia en los hallazgos internacionales y nacionales la regulación de emociones como la tristeza en personas adolescentes, es un tema del cual hay que considerar ya que es una necesidad por abordar en la realidad del país, es aquí donde la disciplina de la Orientación entra y cumple su rol preventivo, educador y sobre todo de agente de cambio en la vida de las personas.

Dentro de las diferentes características que cumplen las personas profesionales en Orientación, hay una que es indispensable, la cual consiste en potenciar en las personas el bienestar emocional para que así se valoren todas las posibilidades de cambio en la vida de cada persona y puedan tomar decisiones en las que considere su entorno, sus objetivos y sobre todo sus emociones. El tema central de esta investigación el cual se centra en: El proceso de regulación emocional ante situaciones que generan tristeza en las personas adolescentes.

Justificación

La regulación emocional se considera un pilar para el bienestar, la salud y el desarrollo emocional de los seres humanos, dada la búsqueda de documentación relacionada con el tópico fue posible destacar desde la disciplina de la Orientación que no existen tantos estudios ejecutados a la fecha, por lo tanto, las personas investigadoras consideran necesario realizar más investigaciones que tengan como propósito comprender el desarrollo o la vivencia de la regulación emocional sobre todo, la manera en que las personas experimentan ese proceso de autogestión en situaciones cotidianas.

Para la realización de este estudio se toma en cuenta la importancia de centrarse en una emoción que actualmente está presente con gran intensidad en las personas adolescentes, esta se define como la tristeza, vivida desde una manera profunda. De acuerdo con Domínguez (2022) la vivencia de la tristeza en las personas adolescentes es un tema que debe ser tratado principalmente después de las repercusiones emocionales que ha tenido en la población a causa de la Pandemia por COVID-19. Dado que el aislamiento social tiene un impacto directo en el desarrollo de las habilidades emocionales y sociales, se deben crear estrategias efectivas que permitan a la población progresar en esas áreas de su vida. Siendo la Orientación una disciplina por excelencia para la construcción de herramientas para la vida y apoyar a los seres humanos en sus procesos de transición.

Desarrollar una investigación en torno a la tristeza profunda, se considera valioso por diferentes motivos, principalmente, para crear un espacio en el que se pueda hablar de la misma de manera libre, saludable y sin tabúes, además de permitir en el proceso que las personas adolescentes sean capaces de identificar sus emociones, darles nombre y que reconozcan cuales son las actitudes que toman frente a la tristeza. Según Arauzo (2023) esta emoción ayuda a detenerse y reflexionar en situaciones de adversidad, pérdida y confusión, de manera en que se podrá adquirir aprendizajes y tomando en consideración las estrategias para la gestión de esta emoción en la toma de decisiones.

En la etapa de la adolescencia, las personas afrontan cada día sucesos y cambios emocionales intensos, que en muchas de las ocasiones no son capaces de gestionar debido al proceso de madurez cerebral que vivencian y la falta de herramientas, estrategias o acompañamientos apropiados para esto. Lo cual podría propiciar que vivan esa experiencia de manera más intensa. Poncela (2014) se refiere a la adolescencia como

...un período de cambios, biológico y social, psicológico, físico, sexual y cultural, en el cual se presenta el pensamiento abstracto, la autonomía y la decisión. El joven, a veces, expresa afectos como en la infancia y, en ocasiones, los reprime como se acostumbra a hacer en la adultez. Básicamente, se trata de cambios fisiológicos, desarrollo cognitivo, desarrollo moral, desarrollo social y de personalidad (Papalia y Wendkos, 2001 citado en Poncela, 2014, p. 449).

Por lo anterior, se destaca como conveniente abordar la temática, con una investigación acerca de la regulación emocional en las personas adolescentes, este estudio desde la disciplina de la Orientación, generará nueva información o visión que puede ser útil para las personas que se encuentran en primera línea trabajando con las mismas; ya que las personas adolescentes y los contextos actuales a los que se enfrentan (tecnología en exceso, carga académica, presión social y aspectos personales) pueden ser factores que interfieran en la experiencia emocional.

Ya que una persona adolescente, figura activa de la sociedad, tiene influencia en la dinámica e interacciones sociales que se realizan. Cuanto más fortalecidas emocionalmente se encuentran las personas adolescentes más preparados podrán llegar a la siguiente etapa del ciclo vital y contarán con algunas habilidades indispensables para la convivencia como lo son la comunicación asertiva, las relaciones interpersonales más saludables, la resolución de

conflictos, el pensamiento crítico, la recreación y su proyecto de vida, permitiendo que otros sucesos sean más satisfactorios y el entorno en el que se encuentran sea positivo y de calidad.

Dentro de las implicaciones prácticas que se prevén al momento de realizar esta investigación se encuentra el acercamiento con la población adolescente, que, en relación con las emociones, carga con algunos mitos y las características de su madurez cerebral, estos hacen que en algunas ocasiones se les señala como personas con una gran dificultad para expresar sus emociones, se sugiere que suelen tomar decisiones a la ligera y con falta de experiencia. En relación con las temáticas de bienestar emocional, salud mental o similares se ha encontrado pocas investigaciones que tengan como población meta personas adolescentes, por lo tanto, se espera que esta investigación sea un portal generador de nuevas fuentes con información para diversas disciplinas.

Asimismo, se destaca como valor teórico que esta investigación nutrirá la disciplina de la Orientación en Costa Rica y contribuirá a generar nueva literatura en apoyo a las temáticas como: el proceso de la regulación emocional de la población adolescente y las estrategias para regular la emoción de la tristeza, creando la posibilidad de la construcción conjunta de conocimientos.

Otro aporte de esta investigación radica en la visión del Modelo Procesual de Regulación Emocional, el cual aporta información valiosa para sustentar el proceso investigativo, de acuerdo con De los Santos (2022) este modelo “parte de idea de que las emociones se desarrollan en el tiempo, en ciclos que involucran transacciones entre las personas y las situaciones en que estas se encuentran.” (p. 39). De manera que este modelo se conforma por una serie de pasos del proceso de la regulación emocional, partiendo de esas situaciones que generan emociones en las personas.

Por consiguiente, se espera que los resultados obtenidos puedan ser utilizados por otros actores educativos, sociales o de salud para diseñar, implementar y ejecutar nuevos estudios en pro de la población adolescente y fomentar su bienestar emocional, desde diversos contextos, por ejemplo, la educación emocional, talleres, procesos colectivos o individuales, en espacios tradicionales y no tradicionales.

En relación con la viabilidad del estudio se puede indicar que, se cuenta con estudios y documentos desde diversas áreas de la salud que respaldan a nivel teórico la información que se plasma en los resultados y desde la disciplina de Orientación se hace uso de otros conceptos

y aportes que nutren significativamente esta investigación. Se emplean recursos semiestructurados y flexibles que le permiten a las personas investigadoras indagar en diferentes temas o necesidades que se detecten a la hora de aplicar dichos instrumentos y se cuenta con el respaldo del Centro Cultural Alejandro Aguilar Machado para la ejecución del Trabajo Final de Graduación.

Planteamiento y formulación del problema

El tema de investigación corresponde al proceso de regulación emocional ante situaciones que generan tristeza profunda en las personas adolescentes, por consiguiente, se considera necesario conceptualizar el tema. De esta manera Gross citado por Vargas y Muñoz (2013) define la regulación emocional como “un proceso por medio del cual las personas ejercen una influencia sobre las emociones que experimentan, sobre cuándo suceden y sobre cómo se experimentan y se expresan.” (p. 227). Por lo que se comprende que es un proceso que le permite a las personas gestionar sus emociones ante criterios como la situación y el momento en que experimenta esa emoción.

Con respecto al proceso de regulación emocional enfocado en personas adolescentes Bolívar et al. (2022) señalan que las personas adolescentes pueden experimentar las emociones de una forma más intensa que en la niñez o en la adultez y por esa razón presentan mayores dificultades para lograr una regulación emocional, y por otro lado Siverio y García (2007) explican que en la etapa de la adolescencia se vive intensamente la tristeza debido a aspectos como lo son algunas inseguridades o presiones, es así que se direcciona la conceptualización del tema y se centra en el proceso que vivencian los adolescentes al regular, mediante estrategias propias, la emoción de la tristeza ante situaciones importantes para ellos.

Haciendo referencia a la situación actual del país en relación con la salud mental, se conoce que, derivado al confinamiento de la Pandemia por COVID-19 se presenta un impacto importante en la salud mental de la población, arrojando con esto, la necesidad de que existan espacios que ayuden a promover el bienestar emocional y mental. Según el Ministerio de Salud de Costa Rica, en el año 2022 se recibieron 2663 llamadas en el Despacho de Apoyo Psicológico (DAP), las cuales el 5.6% han sido por causa de ansiedad o depresión vinculada a la situación económica y laboral, el 14.7% relacionada a problemas de convivencia y de estas el 15% de las llamadas han sido de personas que presentan síntomas de ansiedad y depresión.

En el año 2022 la Universidad de Costa Rica (UCR) publicó la noticia en la que dan a

conocer que personas investigadoras realizan una advertencia acerca de la salud mental en la población costarricense, y que esta se encuentra con grandes afectaciones luego de la Pandemia por COVID-19.

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2021 indica que 1 de cada 7 adolescentes padecen de algún trastorno mental, además “...se calcula que el 1,1% de los adolescentes de 10 a 14 años y el 2,8% de los de 15 a 19 años padecen depresión.” (párr. 7). De la misma manera la OMS señala que el suicidio es la cuarta causa de muerte en las personas adolescentes entre 15 a 19 años. Por lo tanto, se recalca que es fundamental realizar esfuerzos por investigar e intervenir en este tema.

Los datos anteriores evidencian la necesidad de implementar estrategias integrales y multidisciplinarias que tengan como principal objetivo el fortalecimiento del bienestar emocional en la población. De esta manera se destaca la importancia del acompañamiento y presencia de personas profesionales en Orientación, ya que la disciplina juega un papel sumamente relevante en relación con la prevención y la atención de los aspectos socioemocionales. Dados los principios y fundamentos de la Orientación, se considera que esta podrá contribuir de manera significativa en temas como: promoción de herramientas para la vida, autoestima, relaciones interpersonales, comunicación asertiva, establecimiento de metas, proyecto de vida, fortalecimiento de la resiliencia, gestión emocional, sensibilización y educación acerca de la salud mental.

A partir de lo anterior, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo es el proceso de regulación emocional ante situaciones que generan tristeza profunda en personas adolescentes?

Propósito general

Analizo el proceso de regulación emocional ante situaciones que generan tristeza profunda en personas adolescentes que asisten al Centro Cultural Alejandro Aguilar Machado.

Propósitos específicos

1. Identifico las situaciones que generan tristeza profunda en las diferentes áreas del Círculo de Bienestar Integral de las personas adolescentes.
2. Comprendo las fases del proceso de regulación emocional ante situaciones que generan

tristeza profunda.

3. Describo las estrategias de regulación emocional empleadas por las personas adolescentes para regular las situaciones de tristeza profunda.
4. Desarrollo una guía interactiva desde el modelo procesual de la regulación emocional dirigido a personas adolescentes.

Capítulo II

Referente conceptual

Este apartado tiene como finalidad sustentar teóricamente el proceso investigativo, por lo que se toman en cuenta diversas referencias y fuentes consideradas como primarias y secundarias todas publicadas de manera oficial y en sitios con validez académica. Asimismo, se abordan los temas y subtemas vinculados de la siguiente manera: el tema de emociones abarca los subtemas de expresión de emociones y de manera particular la tristeza, el tema tristeza y subtema tristeza profunda, tema de Modelo Procesual de la Regulación Emocional y subtemas de regulación emocional, estrategias de regulación emocional, tema adolescencia y subtemas de desarrollo potencial de la adolescencia, el tema del aporte a la disciplina de orientación. A continuación, se detalla el contenido para cada tema y subtema:

Emociones

Naturaleza, clasificación y funciones.

Las emociones cumplen un papel significativo en la vida de los seres humanos, y es una respuesta a ciertos sucesos, siendo esta, una forma más clara de ejemplificar: estímulo-respuesta. Las emociones son inherentes al ser humano y en su mayoría pueden ser percibidas desde un lenguaje no verbal, es decir, en todo momento se encuentran comunicando algo. Las emociones le permiten al individuo sobrevivir a algunos sucesos. Arce y Galantini (2017) citan a Burin con lo siguiente “Las emociones están determinadas por nuestro medio, es decir, nos emocionamos de acuerdo con el entorno y a nuestras experiencias personales. Asimismo, tienen un objetivo específico: no nos emocionamos sin una razón para hacerlo.” (p.45)

Lo anterior evidencia que la forma en que los seres humanos experimentan algunas de sus emociones son aprendidas desde su propio centro de formación y lo que de manera práctica o social el individuo ha interiorizado como real; es decir, todas las personas manifiestan de forma distinta sus emociones a los mismos hechos y no existe una expresión universal o manera estandarizada para expresar sus emociones.

La clasificación de emociones positivas o negativas que explican algunos autores, se destacan para términos de esta investigación como constructos sociales con respecto a que el

escenario ideal es el de *sentirse bien* y que las emociones como la tristeza o el enojo no son compatibles con el bienestar, más en la teoría ya que se conoce que, cada emoción tiene una función particular; existe y se manifiesta por un motivo. Por otro lado, Jiménez (2018) hace un aporte muy valioso el cuál menciona que “Si abordamos las emociones como respuesta del individuo ante la realidad podemos decir que son una forma de resistencia, es decir, nuestra emoción es más intensa cuanto menos probable y plausible nos parece un acontecimiento que sucede.” (p. 460)

Por lo cual, se puede entender la emoción como un suceso que busca proteger al ser humano de algunos acontecimientos que se salen de los márgenes de “normalidad” y que tiene como intención comunicar como la persona se siente con respecto a ese acontecimiento, es conocido que las personas pueden percibir estas emociones como placenteras o no placenteras, según los aprendizajes y experiencias previas que hayan atravesado. Ser conscientes de estas emociones y la forma en la que las se gestionan requiere de educación emocional.

Expresión de emociones

Para conocer el significado de la expresión de emociones, es necesario comprender la gran magnitud de aspectos que conllevan las emociones, esta es la forma en la que las personas logran externar y comunicar a otros individuos sus estados emocionales. “Las emociones, así como la expresión de las mismas, son innatas, aunque se ha considerado la posibilidad de que los factores de aprendizaje puedan ejercer algún tipo de influencia sobre la expresión...” (Ostrosky y Vélez, 2013, p.3) ya que en muchas ocasiones esta expresión es un aprendizaje producto de la cultura, ambiente y sociedad en la que el ser humano se ha desarrollado. Un ejemplo de esto podría ser, sonreír con alegría luego de dar las gracias, comunicación verbal y no verbal juntas, con la intención de dar un mensaje positivo, ya que sonreír está asociada a emociones placenteras.

Del Prette y Del Prette citados por Rigoletto y Mendes (2023) hacen referencia a que el hecho de que el ser humano experimente alguna emoción no es sinónimo de expresarla, además establece la comunicación no verbal como la forma principal para la expresión de emociones por ejemplo, el llanto o algunas de las expresiones faciales, más sin embargo, tampoco ignora la importancia de manifestar de forma verbal lo que está sintiendo, ya que esto facilitará el proceso de interacción y conexión con otros individuos.

La capacidad de regular las emociones se encuentra acompañada de términos como la gestión y percepción de las emociones, una vez se comprendan estos términos, la persona podrá utilizar de forma individual y voluntaria las herramientas o técnicas que mejor se acoplen a su cotidianidad y estilo de vida. “La regulación emocional puede definirse como la utilización de estrategias que los individuos ponen en marcha para modificar el curso, intensidad, duración y expresión de las experiencias emocionales que poseen en pos [SIC] del cumplimiento de objetivos individuales” (Cole et al 2004, citados por Andrés, Castañeiras y Richaud, 2014, p. 221)

Parte de lo que se considera esencial para que el ser humano logre una regulación emocional es admitir que se encuentra atravesando una situación que lo está desbordando o lo supera y no inclinarse a la negación o evitar este sentir, Fregoso, López, Navarro y Valadez (2013) indica que la acción de regular emociones “Involucra un proceso reflexivo al cual se le ha conocido como meta regulación emocional; incluye la capacidad para estar abierto a los sentimientos positivos y desagradables y reflexionar sobre éstos para ser capaz de descartarlos o utilizarlos.” (p. 92)

Se espera que las estrategias empleadas para la regulación emocional no sean nocivas o dañinas para la salud o el colectivo, dentro de las herramientas más conocidas se encuentran: la respiración profunda, meditación, hacer actividad física, el uso de la creatividad y la risa, además de algunas otras tendencias personales que sean positivas.

Tristeza

La tristeza

Se concibe la tristeza como emoción básica y primaria del ser humano, que en la gran mayoría de ocasiones estará generada por situaciones de desánimo, pérdida, decepción, duelos y otros, que implican en la vida del ser humano un reajuste a la normalidad. “La tristeza nos protege y ayuda a restaurarnos frente a los posibles daños que pueden surgir de nuestra interacción con el medio” (Discapnet, 2023, párr. 15). La intensidad y duración de la tristeza varía de leve a extrema y por lo tanto los recursos para afrontarla también deben ser en esa línea. Si bien es cierto la tristeza es común, mantenerse tristes por mucho tiempo o que esta emoción interfiera con la dinámica diaria es un signo de que la salud del individuo debe ser atendida próximamente.

Una definición de gran importancia para la investigación en torno a la tristeza como una emoción necesaria, se plantea según Álvarez (2013) “La tristeza nombra un afecto fundamental, común y normal. Como afecto que es, implica fingimiento y produce alteración” (p. 3). Las principales manifestaciones de la tristeza son: llanto, pesar, falta de interés, falta de placer, aislamiento, pensamientos catastróficos, ideas irracionales, fatiga mental y malestares corporales.

Es crucial hacer mención sobre la función que cumple y esta es “reflexiva” y su principal característica es su acercamiento al pasado, esta misma tiene dos perspectivas según Antoni y Zentner (2014), se acompaña a otras personas y es acompañado por otras personas. En muchas ocasiones, la tristeza tiene que ver con lo que algún día fue, ese recuerdo del pasado y su idealización hacía una realidad acompañada, es relevante y necesario destacar que al comprender la pérdida es mucho más fácil reconocer lo que se tiene en el presente inmediato.

Expresión de la tristeza

Las emociones se expresan de diferentes formas, y varía según la capacidad de cada ser humano a raíz de cada historia de vida. De manera específica, Álvarez (2013) se refiere a la tristeza como un:

...afecto fundamental, común y normal. Como afecto que es, implica fingimiento y produce alteración. En proporciones distintas y con matices que escapan a todo cálculo, la tristeza denota aflicción, pesadumbre, desagrado, languidez, incomodidad, añoranza, soledad, desesperanza, dolor del alma y también gozo. Es frecuente que sobrevenga como reacción ante una pérdida o ante un fracaso significativo, como resultado de la incapacidad de acertar con la buena solución o a consecuencia de una decepción repetida. Como la bruma, la tristeza llega y se adensa. (p. 3)

Los seres humanos, por su naturaleza, son seres emocionales, que a lo largo de la vida se enfrentarán a diversas situaciones, con la capacidad de despertar consigo múltiples emociones, por lo tanto, ser capaz de nombrar y definir esas emociones se convertirá en una herramienta útil para hacer una expresión y gestión emocional más satisfactoria, retomando que cada respuesta es única y personal, por lo tanto cada ser humano tendrá su propia vivencia.

En esta línea de pensamiento, la tristeza es una emoción básica, la persona pasa de sentirse en un estado de plenitud a sentirse desanimada, esto puede tener diferentes razones,

por ejemplo, perder a un ser cercano, no haber logrado alguna meta u objetivo de vida. En algunos casos puede manifestarse con mucha más intención, llegando a causar alguna enfermedad. (De la Serna, 2017)

Al comprender las emociones, surge la importancia de saber expresarlas y así mantener un equilibrio emocional. Es posible que si se experimenta por lapsos de tiempo largos la tristeza puede resultar en un estado de tristeza profunda, lo que da como consecuencia algún padecimiento patológico.

Tristeza profunda

Aunque la tristeza puede manifestarse en diferentes niveles de intensidad, en la presente investigación se hace énfasis en la tristeza profunda, se distingue de la tristeza adaptativa, ya que, según Discapnet (2023), en la tristeza profunda la persona experimenta una incapacidad para sentir placer, acompañada de un marcado desinterés por las actividades cotidianas.

Es importante destacar que la tristeza profunda y la depresión no son sinónimo, pero están vinculados, ya que de acuerdo con Fitzgerald (2021) cuando la tristeza tiene una mayor duración, no se encuentra un alivio y la persona no es capaz de reanudar la función normal, puede ser una señal de depresión. Otra diferencia para destacar es que la tristeza se desencadena ante un evento o situación y la depresión puede no tener una causa identificable.

Por otro lado, Cruz (2012) se refiere a esta emoción como “melancolía” explicando que se asemeja a una pérdida o el proceso de un duelo: “una persona que atraviesa por una melancolía se asemeja mucho a lo que atraviesa cuando se encuentra triste o cuando vive una pérdida; por lo que al igual que en estos casos, lo que vive es un duelo.” (p. 1317). De esta manera se experimenta un desinterés en las habilidades que normalmente realiza. Además, Cruz (2012) indica que la tristeza profunda suele tener por origen alguna situación externa.

Otro aspecto importante para esta investigación es la tristeza profunda desde la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) en que según Lega, Sorribes y Calvo (2017) se distinguen las emociones de una manera cualitativa, es decir, en saludables y no saludables, en lugar de una manera cuantitativa en que se mide en una escala subjetiva del malestar. De esta manera Lega, Sorribes y Calvo (2017) mencionan que “Esto significa que ante un acontecimiento negativo uno puede sentirse muy deprimido (emoción insana) o sentirse muy

triste (emoción sana). El objetivo de la TREC no es cambiar la intensidad de la depresión, sino el cambio cualitativo de la depresión a la tristeza.” (p. 95).

Asimismo, es que las acciones que una persona realice a partir de una emoción serán adaptativas o desadaptativas. Desde esta perspectiva si la emoción es saludable o sana las conductas serán adaptativas, y si la emoción es no saludable o insana las conductas serán desadaptativas. Es de esta manera que la tristeza profunda se entiende como una emoción insana que puede provocar pensamientos irracionales y conductas disfuncionales.

La tristeza profunda es una respuesta natural de la psique y el cuerpo, ante eventos difíciles para el ser humano. Dentro de las principales funciones que puede tener esta, se encuentra que, tiene por objetivo ayudarle a la mente a procesar las pérdidas e impulsa hacia la reflexión e introspección, permitiendo una toma de decisiones más consciente e incluso responsable. Es de esta manera que se permite concebir la tristeza profunda como una emoción intensa y persistente que se detona por una situación significativa para el individuo, además la persona que la experimenta transita por un sentir de incapacidad para actuar, sorpresa e inquietud ante los momentos que se avecinan, la tristeza profunda tiene un impacto funcional afectando la capacidad para realizar las actividades diarias. Es de gran importancia identificar cuando la tristeza se convierte en una tristeza profunda ya que es crucial para evitar que se transforme en un trastorno, como la depresión.

Es así que la tristeza profunda es un estado emocional complejo que va más allá de solamente sentir tristeza. Se caracteriza por una sensación abrumadora de vacío y desesperanza que puede interferir significativamente en la vida diaria. Las causas de la tristeza profunda son multifactoriales y pueden incluir factores biológicos, psicológicos y sociales.

Modelo Procesual de la Regulación Emocional

El Modelo Procesual de la Regulación Emocional fue desarrollado por el Doctor James Gross desde el 1998 hasta la actualidad, dicho modelo aborda que “los procesos regulativos son procesos reflexivos o de segundo orden que operan sobre las emociones” (Wajnerman 2019, p. 159 citando a Gross 1998) es decir, que la regulación emocional se establece como un proceso en el que las personas ejercen algún tipo de influencia acerca de las emociones que experimentan. Además, se destaca que la persona debe valorar las situaciones que suceden como importantes o relevantes para que detonen una emoción. (Gross, 1998).

Este modelo desarrollado por Gross, concibe la regulación emocional como un proceso que incluye diferentes fases, (Ruesta, 2020):

1. Fase de situación: esta se define como un evento detonante, el cual la persona detecta como importante o relevante y genera una emoción; se establece que en esta fase “cada persona puede modular la situación a la que se ve expuesto” (p.8)
2. Fase de atención: la fase de atención tiene como foco central los estímulos emocionales que le permiten a la persona seleccionar aspectos internos como externos que reciban una mayor o menor atención, debido a que la adolescencia es una etapa en la que se es susceptible a reaccionar de forma intensa ante las situaciones, es realmente significativo saber cómo se percibe esta fase en las experiencias emocionales de las personas adolescentes (Gross, 2015, p. 8).
3. Fase de atención: el individuo según sus ideas, tendencias, o experiencias previas tendrá la capacidad de prestar atención a los diferentes aspectos del evento detonante, “el sujeto puede enfocarse en distintos aspectos con el objetivo de regular la posible respuesta emocional” (p.9)
4. Fase de interpretación: una fase crucial para conocer el proceso de regulación emocional en una persona adolescente es la interpretación, esta permite asignar un significado a las situaciones que se encuentra experimentando, la tristeza, una emoción común en algunas circunstancias de la vida. En este caso, entra en juego la parte más racional y crítica del individuo, la cual le permitirá reflexionar sobre el evento detonante y la forma en la que actúa “el sujeto valora lo que le está aconteciendo, el contexto en el que se encuentra y las consecuencias de su respuesta emocional.” (p.9)
5. Fase de respuesta: en la fase de respuesta, la emoción se manifiesta en su totalidad, lo que permite observar todas sus facetas, los cambios fisiológicos, las conductas y las experiencias subjetivas. Esta etapa es crucial para comprender cómo se desarrolla una emoción completa y, por ende, para diseñar estrategias de regulación efectivas, como en el caso de la tristeza, luego de darle un significado a la situación, el individuo debe actuar para darle respuesta a ese evento, este accionar será el que la persona considere como el más apropiado y beneficioso “comprende la forma en la que actúa el sujeto frente a la emoción vivenciada” (p.9)

Para la comprensión de dicho proceso Ruesta (2020) expone el siguiente ejemplo:

De este modo, una persona a quien han despedido porque la empresa se vio afectada económicamente durante la pandemia, valora la situación como desagradable, luego puede enfocarse en otros elementos como la forma de despido, las reacciones de sus familiares, las deudas, etc. Posterior a ello, puede interpretar la situación como una oportunidad para buscar nuevos empleos o como una situación de fracaso para su familia. Finalmente, según la valoración puede enviar su currículum a distintas empresas o quedarse en casa pensando en qué hacer para afrontar esta situación. (p. 9)

Este proceso lo que destaca es que, la persona luego de atravesar por una situación que le detona o activa una emoción, debe dar diversas respuestas a esta emoción para alcanzar el logro de su proceso regulatorio y retornar a estados de calma y tranquilidad, además de no responder a los primeros impulsos, que sea capaz de tolerar la frustración y esperar de manera correcta las gratificaciones. Asimismo, se considera relevante el proceso de regulación emocional ya que el mismo será capaz de contribuir en las diferentes áreas del desarrollo del ser humano principalmente en su aspecto socioemocional, en relaciones interpersonales existentes y las nuevas, además de la relación que posee consigo mismo.

Con el Modelo Procesual se puede comprender la regulación emocional como un proceso que se activa o da inicio gracias a una situación que impacta el mundo emocional del individuo. Es en este momento, que la persona puede emplear diversas estrategias para recuperar su estado de tranquilidad, o poca alerta. Asimismo, se retoma que dichas estrategias no siempre serán las más adecuadas, saludables o científicamente comprobadas, ya que cada individuo es único y su comportamiento está condicionado por las experiencias y estrategias aprendidas en su contexto particular.

Se retoma del modelo el papel clave de la autoconciencia o la percepción emocional, para que el individuo logre identificar cual es la emoción que está experimentando, y las actitudes que está presentando como respuesta. Otro aspecto indispensable es el de la comprensión emocional ya que este permite “monitorear las emociones, cumple un rol de diferenciar las causas, consecuencias e impacto que puede tener tanto en la vida propia, como en la de los demás” (Rieffe, Oosterveld, Miers, Terwogt y Ly, 2008). Por lo tanto, se resalta que la comprensión emocional abarca diferentes niveles, como lo son capacidad de identificar y comprender las emociones, con lo anterior se busca que el individuo sea capaz de iniciar su proceso regulatorio.

Otro aspecto valioso del modelo planteado por Gross (1998), es que la supresión de la respuesta emocional no es saludable ni a corto, ni a largo plazo para el desarrollo integral del ser humano, esto porque, dicho comportamiento vendrá acompañado de consecuencias como lo son:

1. Emoción reprimida: que puede aparecer a lo largo del tiempo con un nivel de intensidad más fuerte, de maneras no solo emocionales, sino, físicas y sintomáticas en el individuo.
2. Costo cognitivo: la supresión de la respuesta emocional conlleva mucho esfuerzo mental, que puede interferir en el logro de las necesidades básicas del individuo, y afectar a su toma de decisiones del mismo. Además de correr el riesgo de desarrollar trastornos psicológicos como, depresión, ansiedad u otros.
3. Dificultad con el aprendizaje: debido a que el momento en el que el ser humano se priva de comprender sus emociones, se aleja de la oportunidad para aprender de estas, lo cual no permitirá desarrollar estrategias más adaptativas.

El modelo invita a reconocer a las emociones como un hecho que no es aislado de la vivencia, por el contrario, destaca lo adverso y desafiante que puede ser para el ser humano la experiencia emocional, ya que las emociones se caracterizan por ser un proceso dinámico y para nada lineal. Además, hace hincapié en lo necesario que es, que la persona reflexione sobre sus propias vivencias, actitudes y respuestas, permitiéndole mejorar en futuras ocasiones y adoptar en diferentes situaciones actitudes mucho más saludables y que brinden un aporte a su desarrollo integral, a sus relaciones interpersonales y sus proyectos de vida.

Regulación emocional

Es necesario hacer una contextualización del término “regulación emocional”, lo que incluye mencionar a Thompson (1994) citado por Ruesta (2020) esta definición enmarca, un proceso tanto interno como externo en el que se centra en supervisar, evaluar y modificar ciertas respuestas que son de carácter emocional, la cual tiene una repercusión en la forma de expresión y vivencia de la emoción.

La regulación emocional es un proceso complejo y dinámico que implica la manera en la que las personas sienten, expresan y actúan ante alguna situación que despierta sus

emociones. Sin embargo, la respuesta ante esa reacción emocional es lo que determina la forma de regulación, ya que existen una diversidad de emociones. En este sentido la duración e intensidad de una emoción dependerá de las herramientas y estrategias que la persona haya adquirido previamente. Así mismo Gómez y Calleja (2016, 2017) mencionado por Ruesta (2020) especifican que deben "...integrar los objetivos de la regulación emocional, los procesos y las estrategias que se ponen en evidencia en las personas." (p. 8).

Los autores sostienen que la regulación emocional es un componente clave para culminar y cumplir metas, permitiendo que los individuos se adapten al contexto en el que se desenvuelven. Además, se promueve bienestar en el área emocional y mental, ya que como lo destacan Gómez y Calleja (2016) el bienestar emocional, no se trata de controlar el evento, sino más bien, trata del significado que la persona establece a la situación.

Es esencial hacer referencia a la regulación emocional en la etapa de la adolescencia ya que es la etapa de interés de la investigación. Capella y Mendoza (2011) mencionan que en la adolescencia las emociones son comprendidas de manera más compleja por lo que facilita valorar las diversas experiencias logrando regular las emociones. Asimismo, Gross y Muñoz (1995) citados por Capella y Mendoza (2011) señalan que en esta etapa se desarrollan más habilidades cognitivas que permiten nuevas formas de regulación emocional. "...como por ejemplo, el análisis de los puntos de vista de otros y la representación adecuada de metas distantes." (p. 161)

Además, Pérez y Guerra (2014) señalan que el no desarrollar regulación emocional y estrategias que potencien este proceso, puede significar implicaciones negativas en las personas adolescentes afectando su salud mental.

"Las dificultades para regular eficazmente el proceso emocional, pueden acarrear consecuencias también para la salud mental del adolescente, y son varios los autores que se han adentrado en la temática. Especialmente, se destaca la incidencia de valoraciones inadecuadas y estrategias de regulación específicas, especialmente la rumiación y la represión, en la manifestación de estados emocionales como la depresión." (p. 372)

Dada la información anterior se considera fundamental conocer cuáles son los mecanismos empleados por las personas adolescentes para regular sus emociones e indagar acerca de las estrategias de regulación emocional que han determinado como funcionales.

Estrategias de regulación emocional

El proceso de regulación emocional es parte de una vivencia y una interiorización de la persona, es por lo que, con el uso de estrategias puede tener una repercusión mucho más saludable, el objetivo de las estrategias se dirigen a modificar la intensidad y duración de la respuesta emocional, así que se hace referencia a lo mencionado por Gómez y Calleja (2016):

Una emoción puede regularse antes, durante (estrategias enfocadas en el antecedente o de reapreciación de la situación) o después de que ha sido generada (estrategias enfocadas en la respuesta o despliegue de la respuesta), modificando lo que se piensa, se siente o se hace, tanto respecto de la propia emoción experimentada como de la situación y del objeto que la elicit (Gross, 1998; Gross y John, 2003). (p. 102)

Partiendo de la peculiaridad de que cada persona es única y diversa, las estrategias que cada persona utiliza también es igual, así que es importante considerar que los individuos tienen formas distintas de regular sus emociones, sin embargo, los autores anteriores mencionan una serie de estrategias que han sido estudiadas en amplitud, las cuales van dirigidas a “...iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de las emociones en cuanto a sus proceso fisiológicos, conductuales, subjetivos o expresivos, con el objetivo de alcanzar metas personales o colectivas.” (Gómez y Calleja, 2016, p. 102)

Cabe agregar que estas son acciones o pensamientos para modular las respuestas emocionales que cumplen un aspecto básico en las relaciones humanas, en el desarrollo de estas se encuentran cambios cognitivos y conductuales que mejoran la expresión, comprensión, regulación y estrategias utilizadas para las diferentes emociones.

Se distinguen cuatro vías fundamentales de estrategias planteadas por Etxebarria en 2002 y Frijda en 1986 mencionado por Pascual y Conejero (2019) estas son “regulación de la confrontación de los hechos, la regulación del procesamiento de la información tanto externa como interna, la regulación de las tendencias expresivas y conductuales y la regulación de las reacciones fisiológicas.” (p. 18), estas vías son planteadas tomando en cuenta distintas reacciones que las personas pueden experimentar y los cambios que se logran a través del uso de dicha estrategia.

Se entienden las estrategias de regulación emocional como los recursos propios que implementan los individuos para lograr crear un ambiente emocional estable, aparte de realizar una ejecución apropiada de la información que obtienen cuando experimentan alguna emoción y que sus comportamientos ante el estímulo no sean ni exagerados o por el contrario reprimidos, si no, que su comportamiento sea acorde a su propia vivencia de las emociones.

Adolescencia

La etapa de desarrollo humano en la que se centra esta investigación es la adolescencia. La cuál, es una etapa en la que se vivencian diferentes cambios tanto a nivel físico como mental, así como menciona la Asociación Americana de Psicología (APA) en su definición de la adolescencia: “un período de desarrollo que abarca la transición entre la infancia y la edad adulta, caracterizado por cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales” (American Psychological Association, 2021).

Asimismo, la APA (2021) explica que en la etapa de la adolescencia la mayoría de las personas tienen un desarrollo de habilidades para pensar de manera abstracta, para tomar decisiones acerca de su comportamiento, realizar hipótesis acerca de su realidad, reflexionar, y proyectar futuros escenarios complejos. Además, se encontró que las personas adolescentes tienen interés en participar en actividades con sus pares ya que presentan mayor énfasis en la aceptación social.

Parte de los cambios que se presentan en esta etapa aportan al desarrollo de las personas adolescentes y causan efectos en los diferentes ámbitos de la vida. Estos cambios en muchas ocasiones pueden ser generadores de diversas crisis debido al sinfín de transformaciones corporales-biológicas, mentales y sociales.

Dichas transformaciones se reflejan según Mansilla (2000) en la autoimagen y los diferentes componentes de la autoestima, sin embargo, en esta etapa es muy común que las personas adolescentes tengan la necesidad de explorar, tanto a ellos mismos y mismas, como a su entorno, ya que, al potencializar su repertorio de conocimiento, necesitan corroborar sus pensamientos. Al acercarse a la edad 15 años “...empiezan a creer que pueden cambiar y dominar el mundo, lo que puede desbordarse...” (Mansilla, 2002, p.109), esta etapa es definida como una etapa formativa, por las diferentes situaciones que suceden los aprendizajes que esta puede causar en la vida de las personas.

De forma concreta Gaete (2015) selecciona la adolescencia en fases, las mismas necesitan cumplir ciertas tareas para concretarlas de forma correcta. La fase uno, lleva el nombre de “adolescencia temprana”, esta fase se caracteriza por el egocentrismo y la pubertad, la fase dos, llamada “adolescencia media”, se conoce por un distanciamiento afectivo de la familia y el grupo de pares se torna mucho más importante, así la fase tres, “adolescencia tardía” tiene la peculiaridad de que la persona se encuentra en el proceso de lograr su identidad y autonomía.

Desarrollo potencial de la adolescencia

Para entender el concepto del desarrollo psicosocial en la adolescencia, es importante comprender lo que menciona Papalia (2005) y reconocer la etapa del desarrollo en la cual las personas se encuentran, en este caso específico, la adolescencia. En esta etapa se presentan oportunidades y riesgos, y se produce un gran cambio tanto emocional como moral, en el que las personas tienen la capacidad de pensar de forma mucho más abstracta de la que están acostumbrados.

Es por esta razón que se define el término de desarrollo psicosocial en la adolescencia como un momento “... en la que el adolescente busca dar sentido coherente al yo, incluido el papel que él o ella desempeña en la sociedad. También se denomina identidad frente a confusión de papel.” (Papalia, 2005. p. 447).

Este proceso de adquisición de conocimientos y construcción de ideales para sobrevivir en su desarrollo y así comprender mucho mejor la vida cotidiana, sus situaciones y experiencias, es lo que se necesita visibilizar en los individuos para que se construyan esas herramientas beneficiosas para su salud integral.

El desarrollo psicosocial en esta etapa tiene una serie de características que facilitan comprender su paso por la adolescencia, es por lo que Gaete (2015) se refiere a que son un resultado de interacciones, ya que combina aspectos como factores biológicos, asimismo, la influencia de aspectos sociales y culturales. A su vez se adquieren competencias y habilidades que pueden ser utilizadas por ellos y ellas para sobrellevar su proceso, en este caso puede ser de carácter emocional, social y cognitiva, estas cumplen un rol de adaptación.

Aporte desde la disciplina de la Orientación

Disciplina de orientación

La disciplina de Orientación se concibe como un proceso de intervención y facilitación, que busca acompañar al individuo en las diversas etapas del desarrollo humano, específicamente para esta investigación es la adolescencia, por lo tanto, se destacan características principales de este proceso, ya que se basa en el autoconocimiento, conocimiento del medio y la toma de decisiones, esto con el objetivo principal de que los seres humanos logren el desarrollo integral.

El Ministerio de Educación Pública en Costa Rica define la Orientación como:

El cuerpo de conocimientos teóricos, epistemológicos, principios, procesos metodológicos e instrumentales, que fundamentan la planificación, el diseño, la aplicación y la evaluación de las intervenciones profesionales, las cuales tienen como finalidad favorecer el desarrollo y el cambio positivo en las personas a lo largo de su vida, en los aspectos cognitivo, emocional, social, moral, vocacional, profesional, laboral, familiar, entre otros. (Guevara, 2014, p.12)

Además de esto, se retoma el compromiso de responsabilidad social que la Orientación posee y que su misión está direccionada a valorar al ser humano como un ente social que necesita desarrollar habilidades y crear estrategias que le permitan integrarse de manera activa a la sociedad. Arias (2018) "...señala que es una disciplina dinámica, proactiva, coadyuvante en cambios personales y colectivos" (p. 403). Esta investigación promoverá información relevante en cuanto al proceso de regulación emocional en personas adolescentes ante situaciones que generan tristeza profunda, un tema poco explorado pero necesario en la actualidad.

Aunado a esto, la orientación posee información, técnicas y procesos que puedan generar un aporte en la calidad de vida y fortaleciendo la dimensión socioemocional de los individuos. Con la intención de que contribuya de manera significativa en la experiencia emocional que vivencian las personas adolescentes, esto incluye el reconocimiento auténtico de sus emociones, el manejo de estas, la expresión sana y asertiva del estado emocional y las respuestas que tendrán en relación con el estímulo-emoción. Creando la consciencia de que el ser humano es quién tiene la obligación y la responsabilidad de dirigir su vida, el disfrute pleno

de sus experiencias y el bienestar emocional y personal.

La orientación y el desarrollo humano

La Orientación cumple un papel fundamental en el desarrollo de una persona, ya que facilita herramientas para potenciar el proyecto de vida, es así como Molina (2004) hace referencia a que el área personal-social se enfoca a promover aspectos como “la autoestima, relaciones interpersonales, socialización y atención a las necesidades e intereses del individuo, de acuerdo con sus potencialidades, habilidades y destrezas.” (p. 4), de manera tal que se puede desarrollar un conocimiento de sí mismo y del medio que rodea diariamente a las y los adolescentes.

Es así como la disciplina de Orientación tiene un rol en propiciar el bienestar y estabilidad psicológica y afectiva de las personas, contribuyendo significativamente a su desarrollo integral. Mediante esta función se construyen procesos que promueven el crecimiento personal y psicológico, ayudando a las personas en el desenvolvimiento dentro de su contexto y en su proyecto de vida, así como lo explica Leimar:

Los procesos dentro del desarrollo psicológico son: identidad personal, autoestima, toma de decisiones, estabilidad emocional, desarrollo psico-sexual, potencia intelectual en el desarrollo social: las relaciones interpersonales, familia, motivación al estudio y al trabajo, adaptación social, valores éticos-morales, actitudes y en el desarrollo familiar. (2019, p. 1)

Todo lo anterior se establece desde el principio y primordial de la Orientación: la prevención, está en su primer, segundo o tercer grado según corresponda para la necesidad que presenta la persona orientada. Para términos prácticos de esta investigación se retoma la importancia de los procesos de Orientación como intervenciones preventivas en primer grado, con la intención de fortalecer la salud mental, promover estilos de vida saludable, detectar situaciones o eventos de riesgo, el trabajo continuo en las relaciones interpersonales, el establecimiento de límites y la inteligencia emocional, entre otros.

La tristeza en la adolescencia y la regulación emocional desde la Orientación

Al ser la adolescencia una etapa de profundos cambios físicos, cognitivos y emocionales que influyen en la forma en que las personas experimentan sus emociones. Es así

como la tristeza es una emoción particularmente relevante en esta investigación, ya que suele asociarse con una diversidad de eventos significativos.

Según Gross (1998), la gestión de emociones como la tristeza, implica un conjunto de estrategias conscientes e inconscientes que intervienen en distintas fases, desde la situación hasta la respuesta emocional. Sin embargo, en la adolescencia, estas estrategias están en pleno desarrollo, lo que puede dificultar el manejo adaptativo de emociones intensas. La regulación emocional en esta etapa resulta crucial, no solo para el bienestar psicológico, sino también para el desarrollo de habilidades emocionales que impacten en sus futuras decisiones.

En este sentido, lo mencionado por Bisquerra (2006), la orientación, como disciplina educativa y de apoyo, ofrece un marco teórico y práctico para intervenir en la regulación de emociones como la tristeza. Desde esta perspectiva, la orientación no solo aborda la gestión de la emoción, sino que también se enfoca en facilitar la expresión saludable de la tristeza y en promover su integración como parte del proceso de crecimiento personal y facilitando el desarrollo de una área clave de estudio de la orientación, la cual es “la prevención y el desarrollo humano” (p. 13).

Es así como la orientación contribuye significativamente al desarrollo de la regulación emocional, al ofrecer espacios de acompañamiento donde los adolescentes pueden reflexionar sobre sus emociones y aprender herramientas concretas para gestionarlas. Estas intervenciones suelen basarse en enfoques como el fortalecimiento de habilidades sociales, la implementación del conocimiento del medio y el conocimiento de sí mismo. De esta forma, los profesionales en orientación facilitan a las y los jóvenes a interpretar de manera más adaptativa las situaciones que generan tristeza profunda y a responder de formas que favorezcan su bienestar emocional.

A su vez, desde un enfoque orientador, la tristeza se aborda como una oportunidad para el aprendizaje emocional, permitiendo desarrollar distintas habilidades como la resiliencia, la empatía y la introspección. No se busca evitar la tristeza, sino más bien enseñarle al adolescente a aceptarla y procesarla de manera que no interfiera en su desarrollo integral. La orientación, en este sentido, actúa como un conector entre las necesidades emocionales propias de la etapa y las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos que esta etapa conlleva, específicamente para esta investigación, el Modelo Procesual de la Regulación Emocional propuesto por Gross (1998), que fomenta un conocimiento del medio y de sí mismo.

Uso del Círculo de Bienestar en Orientación

El Círculo de Bienestar Integral busca comprender el ser humano desde una visión integral considerando todas las dimensiones o áreas de su vida, retomando que las personas se encuentran en un proceso de cambio y transformación a lo largo de todo su ciclo de vida. Para fines de esta investigación las áreas que se toman en cuenta son:

Área social del círculo de bienestar integral

El aspecto social del Círculo de Bienestar Integral se caracteriza por estar acompañado por procesos de aprendizaje que la persona debe lograr, en esta área se menciona que el ser humano: “gestiona la vivencia de valores de solidaridad, respeto mutuo, cooperación, honestidad, tolerancia, así como la responsabilidad con la familia, con un grupo de amigos y compañeros, con la comunidad y con la sociedad y el desarrollo de la autonomía” (Pereira, 1998, p. 156). Esto con la intención de retomar como las interacciones sociales con las demás personas pueden convertirse en un motivo desencadenante de tristeza.

Área física del círculo de bienestar integral

El aspecto físico incluye diversos aspectos relacionados con la salud, por ejemplo, “Se estudian los factores que la persona debe tener en cuenta para lograr una buena condición física; se favorece la formación de hábitos de higiene y de actitudes positivas hacia el mantenimiento y promoción de la salud...” (Pereira, 1998, p. 156). El área física se considera fundamental para el bienestar y desarrollo integral del individuo, ya que no solo favorece la salud física y mental, sino, que promueve una sana autoestima y le permite a la persona desarrollar hábitos saludables para su vida. Se incluye esta área debido a factores como la salud propia, la salud de otros y el autocuidado.

Área emocional del círculo de bienestar integral

En la experiencia emocional de la persona es posible integrar diversos factores relacionados, en esta área “se enfatiza el desarrollo de la autoestima, el reconocimiento y expresión de las propias emociones, el disfrute y la aceptación de la alegría, de la amistad, del amor a los demás a la naturaleza y de la espiritualidad” (Pereira, 1998, p. 156). Se involucra debido a la conexión directa con el tema, pero también dado que esta área pretende conocer la gestión de emociones, la autoestima, la inteligencia emocional y las relaciones interpersonales del individuo.

Área ética del círculo de bienestar integral

Esta dimensión de la persona le permite a la persona vivir de una manera consciente, en la que conecta con su moral y valores propios, en el Círculo de Bienestar Integral el área ética “hace énfasis en el análisis y clarificación de valores personales, familiares y universales. Se analizan los valores de la sociedad costarricense, respeto a la vida, libertad, paz, honradez, amor de la naturaleza, preocupación por el bien común...” (p. 157). Lo cual invita al individuo a regir su vida en torno a sus convicciones y generar su concepto sobre el bien y el mal, con el fin de contribuir de manera positiva para el bienestar individual y colectivo. Se hace énfasis en esta dimensión para conocer cómo sus valores morales, la conciencia social y la responsabilidad interfieren en la experiencia de la tristeza profunda.

Capítulo III

Referente metodológico

En este apartado se describe la metodología utilizada para el desarrollo de la investigación. Iniciando, se hace referencia al paradigma, enfoque y tipo de estudio considerados pertinentes para su desarrollo. Posteriormente, se menciona la población participante y sus principales características; además, se presentan los temas a explorar, las categorías y subcategorías de análisis con sus respectivas definiciones; las cuales surgen a partir del planteamiento del problema, finalmente, se aborda la descripción de las técnicas de investigación entendidas como los recursos que facilitan la recolección de la información que surge de la interacción con la población participante, entre otros.

Paradigma

La investigación se fundamenta en el paradigma naturalista, debido a la capacidad de adaptación y flexibilidad que presenta; este pretende comprender las diversas particularidades que existen detrás de un fenómeno, en este caso, el proceso de regulación emocional ante situaciones desencadenantes de la tristeza, conociendo los eventos y las estrategias empleadas por la población para alcanzar su regulación emocional. Retomando la integralidad y holismo que tiene este paradigma se considera que será posible contemplar todo el proceso (inicio-pasos-cierre) y no se valorará de forma “fragmentada”, siendo las personas adolescentes la principal fuente de información y conocimiento vivencial.

Los aspectos que caracterizan al paradigma naturalista, según Herrera y Salas (2019) son: 1) su orientación, ya que es dirigida hacia la comprensión del proceso de regulación emocional en situaciones que generan tristeza a personas que se encuentran en su etapa de adolescencia y 2) la relación investigador-objeto, esta es de estudio concomitante (es decir que trabajan juntos para un mismo fin), en este aspecto las técnicas a utilizar para la recolección de la información tiene el fin de crear espacios seguros con el fin de que exploren sus emociones, específicamente la tristeza. (p. 30)

Este paradigma cumple con una función primordial para este estudio, la cual es el acercamiento a la población y es así como también comprender las dimensiones epistemológicas, ontológicas, metodológicas y axiológicas que contempla el presente trabajo. De acuerdo con Corbetta (2010) estas son necesarias para tener una concepción general acerca

de la naturaleza de la realidad estudiada permitiendo el desarrollo de la manera en que se comprende el fenómeno, es decir, estas premisas facilitan que se conciba, explore y valore todo aquel conocimiento adquirido en el proceso de una investigación, puede ser influenciada por la postura filosófica, interpretación de la realidad, el método a utilizar y también la ética contemplada.

En primer lugar, la premisa epistemológica hace referencia a la percepción de la realidad estudiada con la persona investigadora, de manera que se requiere crear espacios de interacción y acercamiento con la población participante. Dichos espacios han tenido la participación de las personas investigadoras en las actividades que se desarrollan en el Centro Cultural, de esta manera se podrá tener una contextualización del contexto social, emocional, físico, cultural y familiar de las personas participantes.

La premisa ontológica comprende la naturaleza de la realidad social y se describe la manera en que existe, esta realidad es subjetiva, no es estática y depende de los diversos aspectos como lo son experiencias que poseen las personas adolescentes en relación con el proceso de regulación emocional ante la tristeza, los factores sociales, culturales y la base biológica de las emociones, de manera que esta premisa se construye con las vivencias y experiencias de las personas adolescentes en relación al tema de investigación, el cual se centra en la tristeza profunda.

Por su parte, la premisa metodológica describe la manera en que se conocerá la realidad estudiada, esta mediante técnicas de generación de información, como la foto-voz que faciliten la interacción con las personas adolescentes, ya que es una técnica que produce un ambiente de confianza, en el cual las ideas, sentimientos, pensamiento o emociones sean semejantes, por esta razón van a formar parte de la interacción; la observación con la finalidad de explorar la forma en la que se desenvuelven ante la experiencia en las técnicas y cómo las vivencias de la tristeza profunda puede afectar en el proceso de regulación emocional. Así como también se implementarán entrevistas individuales que permitan conocer las opiniones, las experiencias y las situaciones generadoras de tristeza en las personas participantes.

Se establece que la premisa axiológica, según González (2008) que resalta el compromiso que deben tener las personas investigadoras por comprender la realidad desde una posición de respeto, empatía y neutralidad. La información que brindan las personas adolescentes no debe sufrir sesgos ideológicos, por lo tanto, las personas investigadoras se comprometen a no ejercer juicios de valor sobre las respuestas obtenidas ni tampoco en relación

con las técnicas empleadas para la regulación emocional ante las situaciones que generan tristeza profunda en adolescentes. Se destaca la regulación emocional como un proceso individual y que se desarrollará según las herramientas, las experiencias y las redes de apoyo con las que cuentan las personas adolescentes.

Enfoque y diseño

Esta investigación se llevó a cabo bajo un enfoque fenomenológico dado que, consiste en comprender la esencia y la naturaleza de un fenómeno tal y como este es y se experimenta. Además, permite explicar las experiencias subjetivas vivenciadas por las personas para poder comprender las opiniones de estos individuos. Es así como, lo explica Fuster en el 2019 y que es de relevancia para la investigación ya que facilita analizar la manera en que las personas adolescentes vivencian el proceso de regulación emocional, esto mediante instrumentos que permiten conocer las opiniones y puntos de vista de las mismas personas participantes en su entorno.

De esta manera, el enfoque fenomenológico propone conocer las distintas experiencias vividas por las personas y cómo estas tienen repercusiones en la capacidad de desarrollo social; se toma en cuenta a la persona desde una perspectiva integral, se incluyen sus experiencias, las creencias en relación con la emoción de tristeza y la manera en la que logran llegar a la regulación emocional. El enfoque fenomenológico es central y Fuster (2019) destaca la subjetividad que se puede observar en el desenlace del proceso, se refiere al mundo como aquello que ya está dado, es un hecho que se vive en cada realidad individual y que existe más allá de los parámetros marcados por la sociedad, lo que realmente se requiere es comprender la conciencia atribuida a los objetos, cosas o momentos.

De acuerdo con Castillo (2021) “la fenomenología se interesa en el cómo y no el qué de las cosas; es decir, se interesa por el cómo las cosas son experiencias desde la perspectiva de primera persona.” (p. 8), acorde con lo anterior, la relevancia aquí es conocer desde la información generada por las personas participantes cuáles son las diversas situaciones que desencadenan la emoción de la tristeza y qué acciones realizan para regular la emoción y las respuestas que esta genera y que impacta en su vida diaria, un aspecto importante es la necesidad de ser conscientes en el proceso investigativo de que todas las personas expresan sus emociones de forma distinta, esto influenciado por las experiencias y realidades; lo anterior, aportará de manera significativa en la teoría establecida por Gross y al entendimiento como la

regulación emocional como un proceso que inevitablemente, atraviesa por diversas fases.

El enfoque fenomenológico es uno de los pilares conceptuales de la investigación y como menciona Gurdián (2010), los cuatro elementos básicos, según señala Mannen (1990) son: “espacio vivido (espacialidad), el cuerpo vivido (corporeidad), el tiempo vivido (temporalidad) y las relaciones humanas vividas (racionabilidad o comunalidad).” (p. 91), en este caso el *espacio vivido* puede dar pie para entender la experiencia de una persona que siente tristeza, *el cuerpo vivido* permitirá comprender algunas de las reacciones y sensaciones físicas que se puedan experimentar, el *tiempo vivido* estará relacionado con el momento en el que sucede y el “aquí y el ahora” del evento que detonante de tristeza, mientras que con *las relaciones humanas vividas* será posible comprender como una relación con otro ser vivo puede afectar la experiencia de la tristeza. En resumen, los cuatro elementos básicos mencionados por Guardían permitirán obtener información relevante para conocer el proceso de regulación emocional.

El diseño de una investigación cualitativa se considera relevante debido a que le permite a la persona investigadora crear una estructura y guía en el proceso de indagación, y en el análisis de esta, en este caso el diseño fenomenológico fue el que brindó la pauta para llevar a cabo el proceso de investigación. Un aspecto clave en la investigación es lo que destaca Salgado (2007) es que en el diseño fenomenológico la persona investigadora debe apoyarse en la intuición y en la imaginación para captar la experiencia de las personas participantes. Asimismo, resalta que esas cualidades hacen posible la descripción y comprensión de los fenómenos que se investigan, no sólo desde la individualidad de cada persona, sino también desde la perspectiva que se ha construido colectivamente, lo que permite una amplia visión de lo investigado.

Se retoma a Navarro (2021) citando a Trejo (2012) indica que, “Asimismo, este diseño pretende que no se generalice la conducta humana; es decir que no se generalice la forma de experimentar el fenómeno” (p.54) Esta investigación tiene el objetivo de comprender la manera en cómo se desarrolla el proceso de regulación emocional ante situaciones que generan tristeza en las personas adolescentes, interiorizando las experiencias que los individuos han tenido. Valorando que estas se verán influenciadas por factores como la situación o estímulo que detona la emoción, el ambiente en el que se desarrollaron y los acontecimientos previos. Este

diseño permitió abordar estas experiencias individuales ante la tristeza, una emoción, que como se logra observar en los antecedentes no ha sido tan abordada anteriormente.

Método

El método de investigación que se adopta es el cualitativo, debido a la necesidad que se tiene por explorar, describir y analizar el proceso de regulación emocional. La elección de este método permite a las personas investigadoras conocer el fenómeno desde una visión integral y desde su contexto más natural conociendo cuáles son sus características, componentes y las perspectivas que poseen las personas participantes del mismo, aproximándose a las dinámicas establecidas para la regulación emocional, de acuerdo con Bisquerra (2004) “...observando el contexto en su forma natural y atendiendo sus diferentes ángulos y perspectivas. Esto exige la utilización de diversas técnicas interactivas, flexibles y abiertas, que permitan captar la realidad con todas las dimensiones que la completan.” (p. 277)

De esta manera se destaca que con la implementación del método cualitativo se permitirá conocer de manera directa mediante la comunicación y la utilización de técnicas de generación de información como lo son la entrevista semiestructurada y el foto voz, para conocer la vivencia y experimentación que han tenido las personas adolescentes en un proceso de desarrollo en relación con la regulación emocional, lo que ayudó a obtener información para el análisis de este objeto de interés para el estudio. En este sentido es necesario el acercamiento a la población y su contexto.

Por lo tanto, esta investigación busca comprender e identificar las etapas del proceso de regulación emocional ante las situaciones que generan tristeza profunda en las personas adolescentes. Es así como se permite conocer sus experiencias e implicaciones que tiene la regulación emocional en el desarrollo de las personas en esta etapa. Además, se identifican las situaciones que generan esta emoción y cuáles son las estrategias que implementan en la vida cotidiana para regular la emoción. De esta manera, se responde al propósito general de la investigación y se busca proporcionar información pertinente y novedosa en la disciplina de Orientación en relación con la salud mental, la inteligencia emocional, el bienestar emocional y el impacto que tiene en el desarrollo humano y por lo tanto en todas las áreas del círculo de bienestar integral.

El proceso metodológico y de análisis inició con la primera fase que consistió en la selección del tema, la recopilación y revisión de literatura de la disciplina de Orientación y se

formuló el problema de investigación. En una segunda fase se aclara la población de interés para la investigación, se construyen los propósitos y se desarrolla el paradigma, enfoque y método. Además, en esta fase se realizó el contacto con las personas encargadas del centro cultural y se realizó un primer acercamiento a la población.

En la tercera fase se genera la información con los instrumentos y técnicas seleccionadas las cuales fueron la entrevista semiestructurada y la fotovoz, posteriormente se generó la información y se procedió al análisis, el cual se elaboró por medio de la triangulación de la teoría, la información generada con los instrumentos y con el análisis de las investigadoras. Para ello se decide separar el análisis por propósitos y unidades de análisis y presentando tablas con algunas de las respuestas clave de las personas participantes. Continuando con la cuarta fase se elabora el recurso de la guía interactiva que responde al propósito cuatro respondiendo a las necesidades y hallazgos que se presentan en el proceso investigativo y en una quinta fase se elabora el informe final en el que se interpreta la información generada y se detallan las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

Personas participantes

Para efectos de esta investigación, las personas participantes fueron seleccionadas con base en criterios específicos que garantizaran la pertinencia y relevancia de sus aportes al estudio. Se incluyeron siete personas adolescentes de entre 16 y 19 años residentes del cantón de Alajuelita y se encuentran inscritos en los diversos cursos y proyectos que se ofrecen para el área cultural y artística en el Centro Cultural Alejandro Aguilar Machado.

Para la selección, se realizó un primer acercamiento con el objetivo de conocer los perfiles, afinidades e intereses; luego se evaluaron las características que tenían en común y se les comentó a las personas adolescentes acerca de la investigación, además se realizó la invitación abierta y voluntaria a participar.

Las personas participantes en esta investigación, son una población de carácter homogénea, ya que como lo establece Hernández y Mendoza (2018) esta busca profundizar en el fenómeno que será estudiado y es esencial que las personas participantes poseen una serie de características o rasgos similares, esta investigación estuvo conformada por siete personas adolescentes, estas mismas fueron seleccionadas por medio de un formulario y debían cumplir con los siguientes criterios de inclusión para participar de manera efectiva en el estudio:

1. Personas adolescentes que se encuentren en un rango de edad de los 16 a los 19 años cumplidos al momento de dar inicio.
2. Es necesario que las personas adolescentes se encuentren inscritos en al menos uno de los procesos formativos que se ofrecen actualmente en el Centro Cultural Alejandro Aguilar Machado en Alajuelita.
3. Debe existir una continuidad de al menos seis meses en ese proceso formativo.
4. Las personas adolescentes no deben poseer un diagnóstico relacionado con algún tipo de trastornos emocionales, ya que lo anterior podría influenciar la experiencia y vivencia emocional.
5. Es necesario que exista el consentimiento propio (*Ver Apéndice E*), impreso y firmado al momento de dar inicio con las técnicas de generación de la información.
6. Es necesario que exista el consentimiento de los encargados o tutores legales de las personas menores de edad, impreso y firmado al momento de dar inicio con las técnicas de recolección de información.

Temas para explorar

En la tabla 1 se exponen las distintas las categorías y unidades de análisis que se plantean desarrollar en esta investigación, las cuales surgen de forma implícita por el tema a tratar:

Tabla 1

Categorías de análisis

Categoría	Definición	Unidades de análisis
Situaciones que generan tristeza profunda.	La situación es el evento detonante que genera la emoción de la tristeza en la persona, siendo la tristeza profunda un nivel de tristeza que le imposibilita a la persona experimentar placer y le genera desinterés en las diferentes actividades. Ruesta (2020) explica que “cada persona puede modular la situación a la que se ve expuesto, según la emoción que esta genere, tanto agradables como desagradables.” (p. 8). De esta manera, las situaciones que generan tristeza pueden variar de una persona a otra y ser parte de diferentes áreas de la vida de los seres humanos.	<ul style="list-style-type: none"> -Características de una situación -Área social del círculo de bienestar integral -Área física del círculo de bienestar integral -Área emocional del círculo de bienestar integral -Área ética del círculo de bienestar integral
Fases del proceso de regulación	El modelo procesual de la regulación emocional de James Gross, facilita en él un proceso de 4 etapas, las cuales se dirigen a la situación, la atención, la interpretación y la respuesta de la persona en situaciones las cuales deba poner en práctica la regulación emocional. De	<p>Fase de atención.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Situaciones, experiencias o momentos que suele prestar atención

emocional	<p>acuerdo con De los Santos (2022) la atención es la relevancia y la manera en que la persona percibe la situación, la interpretación es la valoración de la forma en que percibe la situación, y la respuesta son las acciones mentales o físicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Pensamientos de tristeza profunda. -Duración y persistencia de los pensamientos de tristeza profunda Fase de interpretación. -Significado personal de la tristeza profunda -Influencia de la tristeza profunda en la vida de la persona adolescente Fase de respuesta. -Respuestas emocionales -Respuestas fisiológicas y conductuales
Estrategias de regulación emocional	<p>Cada persona emplea diversas maneras de regular sus emociones ya sea con acciones o pensamientos que le ayuden a modular las respuestas emocionales. Según Pascual y Conejero (2019) las estrategias de regulación emocional pueden estar guiadas a la</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Acciones positivas. -Acciones negativas. -Consecuencias de las acciones.

confrontación de las situaciones, a la regulación del procesamiento de la información, la regulación de las tendencias expresivas y conductuales y a la regulación de las reacciones fisiológicas.

Nota: elaboración propia

Técnicas e instrumentos de generación de información

La generación de la información que se presenta en la investigación, favorece explorar e indagar los propósitos específicos planteados y que guían este estudio, es así como se emplean diferentes técnicas e instrumentos que funcionan para dar respuesta al propósito general de la investigación. A continuación, se detallan los procedimientos y herramientas utilizadas:

Entrevista semiestructurada

La entrevista es una de las técnicas para generar información más utilizada en las investigaciones, ya que cumple con un objetivo, el cual según Folgueiras (2016), se centra en “... obtener información de forma oral y personalizada sobre acontecimientos, experiencias, opiniones de personas.” (p. 2). Es así como, por medio de la misma, se logra conocer las fases de atención, interpretación y respuesta del proceso de regulación emocional, el cual es el enfoque central de este estudio.

La importancia de emplear la entrevista como técnica para la investigación radica en la necesidad de descubrir las vivencias y experiencias de las personas a partir de una conversación, Izcara (2014) explica que la entrevista persigue un propósito y tiene unos objetivos concretos que la persona investigadora debe tener presentes en todo momento, por lo que mediante esta conversación se pretende conocer el máximo de información sobre aspectos específicos y relevantes.

Con esta técnica se pretende abordar el propósito específico: *“Comprendo las fases del proceso de regulación emocional ante situaciones que generan tristeza profunda”* y de esta manera profundizar en las características que destacan las fases, las experiencias que las acompañan y algunas de las ideas que poseen las personas participantes en concordancia con las fases. (Ver Apéndice C)

Las siete entrevistas se realizaron en el Centro Cultural Alejandro Aguilar Machado, en el mes de mayo. En dicho Centro se imparten las clases a las que asisten las personas participantes del estudio. Además, las entrevistas realizadas fueron de tipo semiestructurada ya que este tipo de entrevista brinda flexibilidad para que las preguntas a realizar se puedan ajustar a las personas participantes de manera que se genere la información que se requiere para contestar al objetivo, por otro lado es importante ya que se pretende que la información que

las personas brinden sea en relación con sus experiencias y vivencias, así que se puede extender el espacio a que se adjunten más preguntas de las ya estipuladas, es relevante hacer mención a Hernández, Fernández y Baptista (2014) ya que se pueden obtener una guía de asuntos a tratar, pero existe la libertad de introducir otras preguntas con el fin de obtener más información.

Por su parte, las preguntas a realizar en la entrevista son de carácter de expresión de sentimientos, esto es mencionado por Mertens (2010) citado por Hernández et al. (2014) ya que el tema a investigar trata de las diferentes vivencias en relación con las fases de regulación emocional de cada una de las personas. Así que se considera realista utilizar este tipo de preguntas de manera en que se permita conocer las experiencias de las personas adolescentes y se puedan expresar ampliamente.

Otra característica relevante de este tipo de entrevista es que de acuerdo con De Toscano (2009), facilita la manifestación de la información y de las creencias que tienen las personas participantes, por lo que las respuestas pueden surgir a modo de discursos espontáneos y esto enriquece la investigación ya que se requiere de respuestas amplias que permiten conocer las vivencias de las personas adolescentes según el objetivo del estudio.

Esta técnica tiene limitaciones en su implementación que se deben tener en consideración, algunas de estas de acuerdo con Galindo citado en Pérez (2005) son: la entrevista opera según la lógica de la persona investigadora, por lo que ésta asume lo que puede tomar del discurso de la persona entrevistada, por otra parte tiene un abordaje parcial y estrecho para acceder a la realidad estudiada; la realidad que se estudia se mide subjetivamente por el discurso de la persona entrevistada, aunado a esto es posible que produzcan falsificaciones, engaños, alteraciones y fugas temáticas, no se dan las condiciones para conocer el contexto del discurso debido al efecto de la mediación del discurso en la percepción de la persona entrevistadora y es posible que la persona entrevistadora no comprenda el discurso al no conocer el contexto vivencial de la persona entrevistada.

Fotovoz

La fotovoz es una metodología de participación que incluye el diálogo y la fotografía como una forma de incentivar la reflexión. Se utilizará la técnica de generación de información fotovoz, con la intención de conocer cuáles imágenes logran estimular la conexión entre el hecho capturado y una respuesta emocional de tristeza. Gubrium, Harper y Otañez (2016) citados en Martínez, Prado, Tapia y Tapia (2018) indican que “La foto voz constituye una

herramienta metodológica que echa mano de recursos visuales y discursivos para el conocimiento de la realidad social” (p.159). Dicha técnica lo que pretende es incentivar a la participación libre, creativa, sin juicios, pero desde el pensamiento crítico de las personas participantes adolescentes.

De esta manera, es de importancia emplear la técnica de fotovoz ya que permite a las siete personas participantes del estudio, expresar sus vivencias y opiniones en torno a las situaciones que les generan tristeza. Considerando que las personas participantes de la investigación son adolescentes, esta técnica es acertada ya que según Sánchez (2017) involucra aspectos divertidos y de creatividad y estimula a la reflexión de la juventud, además facilita la interacción con sus pares al ser grupal.

Si bien es cierto que las situaciones que generan tristeza van a depender de factores como la cultura, la sociedad, la crianza, redes de apoyo e ideas racionales o irracionales, la teoría arroja que la tristeza al ser una emoción primaria y una respuesta natural que experimentan todos los seres humanos ante situaciones como el desánimo, la pérdida, la decepción, los duelos y otros eventos; se utilizarán esas generalizaciones para la creación y búsqueda de material fotográfico. Rasco (2007) citado en Martínez, Prado, Tapia y Tapia (2018) destaca que la fotovoz “como una estrategia de etnografía visual en la que a través de la realización y utilización de fotografías los sujetos informantes pueden expresar sus ideas, concepciones, pensamientos, relaciones e interacciones” (p.9).

Con este instrumento se busca responder a los propósitos específicos “*Conozco las situaciones que generan tristeza en las personas adolescentes*” y “*Distingo las estrategias de regulación emocional empleadas por personas adolescentes ante la tristeza*”, de esta manera con las respuestas brindadas por las personas participantes se podrá conocer cuáles son las diferentes situaciones que han causado esta emoción en la población adolescente, dando paso a reconocer de qué manera las describen, las comprenden y que acciones y estrategias toman ante estas situaciones. (Ver Apéndice D)

El instrumento se realizó de manera grupal con las siete personas participantes en las instalaciones del Centro Cultural Alejandro Aguilar Machado en un día que se planificó según la disponibilidad de horario. El procedimiento para emplear el instrumento consistió en planificar los encuentros y compartir los detalles tanto con las personas encargadas del centro cultural, como con las personas participantes. Además, es importante aclarar que para el

desarrollo de la fotovoz, dos investigadoras realizaron las preguntas generadoras y una investigadora tomó nota.

Por otro lado, es fundamental reconocer que la técnica de fotovoz puede tener limitaciones y dificultades, de acuerdo con Romera (2020) algunas limitaciones pueden ser, la dificultad de identificar omisiones que realizan de las imágenes, el juicio de cada persona puede intervenir en la representación, el análisis y la síntesis de la información de las imágenes puede ser difícil y compleja, los ideales que tienen las personas investigadoras pueden no coincidir con la realidad, y no se garantiza que las personas expresen su realidad.

Ingreso al campo

La investigación se llevó a cabo con personas adolescentes que asisten a clases en el Centro Cultural Alejandro Aguilar Machado, este se ubica en la provincia de San José, específicamente en el cantón de Alajuelita. Actualmente es dirigido por la Asociación de Desarrollo Integral de Alajuelita Centro y tiene el objetivo de promover el arte y la cultura en el cantón, esto es posible gracias a programas artísticos y culturales, campañas para exponer el arte del cantón y actividades culturales, recreativas y deportivas. Por otro lado, las personas adolescentes que reciben clases en las instalaciones lo hacen por medio de un proceso de matrícula.

Para el abordaje óptimo del estudio, se considera como un aspecto relevante el ingreso e inmersión de las personas investigadoras al campo, en este caso, al Centro Cultural Alejandro Aguilar Machado. Es por esto, que en coordinación con la persona que representa la Junta Directiva de la institución con el cargo de la presidencia se logró organizar para el segundo fin de semana de noviembre 2023 un espacio que llevará por nombre “*Tarde de Juegos*” en el Centro Cultural, el cuál será dirigido por las encargadas del estudio, este espacio se creará con la intención de conectar y conocer a las personas adolescentes en su estado actitudinal y conductual más natural, permitiendo con esto que las personas investigadoras evalúen la posibilidad para que algunos perfiles sean los que participen en el estudio.

La “*Tarde de Juegos*” es una actividad que se propone como una oportunidad para que las personas adolescentes se diviertan, distraigan e interactúen con otras personas tanto de su edad y grupo de pares, como con las personas que dirigen el estudio, en esta actividad se hará el uso de material didáctico y juegos de mesa como Monopoly, Monopoly cards, Uno, Ono 99, Scrabble, Clue, Mimica, Cartas, Jenga y otros. Y las personas investigadoras tomarán un rol de

facilitadoras de los espacios y las diferentes estaciones, por lo tanto, invitarán a la población a participar, dirigirán los juegos, las reglas y participarán activamente de algunas de las estaciones.

Análisis por medio de la triangulación de la información

Esta investigación busca garantizar la validez y profundidad de los resultados mediante la implementación de un proceso de triangulación, que integra diversas fuentes, teorías, métodos y perspectivas de las investigadoras. Específicamente, se empleó la triangulación metodológica, siguiendo la definición de Okuda y Gómez (2005), quienes indican que se analiza la información desde múltiples perspectivas, promoviendo la complementariedad entre técnicas y teorías.

En el marco de esta triangulación, se realizaron entrevistas semiestructuradas para explorar las fases del proceso de regulación emocional ante situaciones que generan tristeza profunda. Asimismo, se implementó la técnica de fotovoz, con el propósito de identificar las situaciones que generan tristeza profunda en todas las áreas del círculo de bienestar integral y las estrategias de regulación emocional empleadas por adolescentes. Estos resultados fueron analizados considerando la teoría de la regulación emocional como fundamento teórico, además del conocimiento profesional de las investigadoras en el tema, lo que permitió un abordaje integral del fenómeno.

Por ello, las unidades de análisis establecidas para profundizar los propósitos específicos incluyen: en el propósito uno, el área social, emocional, ética y física, en el propósito dos, la fase de atención, interpretación y respuesta, así como el propósito tres, las estrategias empleadas y las consecuencias de las estrategias.

A partir de estas unidades y de los datos generados mediante las técnicas aplicadas, se buscó interpretar la información de forma rigurosa y sistemática. Para ello, se adoptó la metodología propuesta por Izcarra, que comprende tres etapas: (1) simplificación de la información, (2) categorización de la información y (3) redacción del informe de resultados. Este enfoque permitió organizar y analizar los datos de manera estructurada, garantizando un análisis coherente y alineado con los objetivos de la investigación. A continuación, se detalla cada una de ellas:

1. Simplificación de la información: en esta etapa se tomó en cuenta la información generada a partir de la implementación de las técnicas y se determina cuál es necesaria y pertinente a los propósitos de esta investigación. En el proceso de esta primera etapa se considera fundamental la atención a toda la información para lograr que esta se pueda manejar e interpretar.
2. Categorización de la información: Las categorías y unidades de análisis que se detallan en el apartado anterior, facilitan la reducción de la cantidad de información en la etapa previa, es fundamental organizarlas mediante la clasificación de las situaciones que generan tristeza profunda, las fases del proceso de regulación emocional y las estrategias de regulación emocional. Esta metodología permite realizar un análisis más preciso de la información. Al culminar esta fase, se identifican los bloques temáticos y los subtemas necesarios para lograr el análisis de manera efectiva.
3. Redacción del informe de resultados: en este último paso se inició con la redacción de los temas establecidos en la etapa anterior y es necesario hacer referencia a estos para su redacción, la cual se realizó mediante un análisis cruzando toda la información generada con las entrevistas y la fotovoz.

Por otro lado, se realizó una codificación y una evaluación temática, la codificación cualitativa según Hernández y Mendoza (2018) se refiere al proceso en que de la información surgen códigos para agruparse en las categorías y de esta manera se permite obtener los significados potenciales y desarrollar ideas, conceptos e hipótesis, por lo que se genera un sentido direccionado al planteamiento del problema de la investigación. Asimismo, los códigos son las etiquetas que ayudan a identificar las categorías.

Este proceso de evaluación temática y codificación comenzó con la transcripción de las respuestas generadas con la entrevista semiestructurada y la foto voz. Posteriormente, las respuestas se clasificaron según temas y patrones recurrentes en las respuestas, lo que permitió organizar las respuestas en tablas según las categorías y unidades de análisis previamente definidas. Es importante señalar que algunas unidades de análisis se modificaron durante este proceso, ya que la información generada se adecuaba mejor a otros temas asegurando así una clasificación más precisa.

Para facilitar el análisis, se asignó un código a cada persona participante (por ejemplo, Participante E1). Este sistema permitió identificar y seleccionar las frases etnográficas

relevantes que se presentan en el análisis lo que también facilita la interpretación de la información.

Tratamiento de la información

El tratamiento de la información facilita el desarrollo de un marco de análisis y comprensión de la información. Asimismo, Simao (2010), hace mención de algunos atributos clave que debe presentar el proceso, este incluye un establecimiento de categorías, las cuales específicamente en esta investigación son, las situaciones que generan tristeza, las fases del proceso de regulación emocional y las estrategias de regulación emocional, estas mismas facilitan la interpretación que da paso a conocer los significados de las categorías y busca relaciones entre las dimensiones atribuidas por las personas participantes, esto se dio por medio del proceso de investigación de las categorías y con las técnicas de generación de información de entrevista y fotovoz de manera, que se analizan los significados, relaciones y opiniones de las personas participantes.

Para la presente investigación, se ha establecido como objetivo principal analizar el proceso que las personas adolescentes atraviesan para regular sus emociones frente a situaciones que les generan tristeza. En este sentido, se ha optado por iniciar con un acercamiento a la población meta, con el fin de comprender de manera más cercana su realidad. A través de la convivencia y la creación de un ambiente de confianza con las personas participantes, se ha logrado obtener una visión más profunda de sus experiencias en relación con la temática abordada. Posteriormente, se ha procedido con el análisis detallado de la temática en cuestión, a fin de identificar patrones y posibles factores que influyen en la regulación emocional de los adolescentes ante la tristeza.

La claridad y la planificación en un proceso de investigación es funcional para guiar los resultados al propósito inicial de toda investigación, es así como se toman en cuenta aspectos temáticos que permiten a la persona investigadora comprender el objeto de estudio e interpretar los fenómenos que resultaron del procedimiento en el cual se genera la información.

En relación con los parámetros de calidad empleados para garantizar la ética y profesionalismo de esta investigación se establecen los siguientes:

Transferibilidad: La presente investigación contó con la participación de siete personas adolescentes de edades entre los 15 hasta los 19 años, sin embargo, esto no significa

que los hallazgos en relación con el proceso de regulación emocional y sus diversas estrategias sea exclusivo para personas adolescentes, esta información puede ser efectiva incluso para otros grupos etarios que experimenten situaciones desencadenantes de la tristeza profunda.

Dependencia: Para asegurar la dependencia de la información brindada por los participantes se emplearon dos técnicas diferentes para generar esta información (las entrevistas y la fotovoz) las siete personas participaron en cada instrumento, en estos se abordaron cada uno de los propósitos específicos de la investigación de distintas maneras, con la intención de confirmar el contenido, luego de esto la triangulación permitió desarrollar los hallazgos.

Confirmabilidad: Dentro de los aspectos que se tomaron en cuenta para la confirmabilidad de la investigación se encuentran algunas acciones particulares, por ejemplo, se pudo observar que las personas adolescentes en los momentos que recordaban episodios tristes de su vida empleaban un tono más bajo o se les entrecortaba la voz, evadían el contacto visual e incluso una persona lloró al momento de hablar acerca de una situación en particular, además en momentos de conversación profunda asentían con su cabeza cuando sus experiencias o emociones coincidían con las de los demás personas, esto como forma de conectar o empatizar vivencias. Lo anterior sugiere que dichas acciones son representativas para la temática.

Consideraciones éticas

El presente estudio cuenta con diferentes parámetros y consideraciones éticas. Se obtuvo un consentimiento informado por escrito y firmado de al menos un representante legal de cada persona menor de edad participante, informando sobre la grabación de voz de los instrumentos. Asimismo, se obtuvo un asentimiento informado de cada persona participante, asegurando que su integración es voluntaria y que en ningún momento deberán mencionar o extenderse en un tema que no les haga sentir cómodas.

Por otra parte, se garantiza que la información que proporcione se mantendrá en todo momento bajo la confidencialidad y el anonimato, haciendo uso de una especie de codificación, que no permitirá conocer de manera señalada cuál es el nombre de la persona que proporcionó dicha información. La codificación de los participantes será "*Participante E#*" por ejemplo, *Participante E3*. Además, la información recopilada se utilizará únicamente de manera formativa y académica con la intención de cumplir con los objetivos del Trabajo Final de

Graduación.

Se proporcionan puntos de vista que son generados desde el respeto y la profesionalidad, en los cuales no se da ningún tipo de juicio de valor y se validan totalmente todas las experiencias, situaciones, significados, interpretaciones y respuestas dadas por las y los participantes de esta investigación. Para finalizar, se toman en cuenta todas las Normas APA necesarias para la redacción y elaboración de TFG en modalidad Seminario, así como la legitimidad de las referencias utilizadas, ya que cumplen un rol importante en el sustento teórico de esta investigación, la cual brinda aportes realmente significativos para la disciplina de la Orientación.

Capítulo IV

Análisis e interpretación de la información

A continuación, se presentan los resultados del análisis, desarrollados de la siguiente manera: propósito específico, unidad de análisis, tabla de citas etnográficas para facilitar la comprensión de la información y por último la integración de los análisis ejecutados por las investigadoras lo anterior por medio de la triangulación de información con referentes teóricos más adecuados y la interpretación. Esta organización permite que se visualice de manera clara cómo las diversas técnicas empleadas para la generación de información (entrevistas y la fotovoz) contribuyen a la construcción del conocimiento y los principales hallazgos.

Propósito 1:

Identificar las situaciones que generan tristeza profunda en todas las áreas de las personas adolescentes

Debido a que, la tristeza profunda es una respuesta emocional ante un evento o realidad considerado “detonante”, se logra reunir por medio de la teoría que dicha situación el ser humano la percibe como una “melancolía”. Con relación a los eventos más comunes para despertar tristeza profunda en las personas se encuentran: la pérdida, la decepción, los fracasos significativos o bien, el desánimo ante estímulos por parte del individuo. Sin embargo, es necesario mencionar que la respuesta emocional de tristeza profunda tiene vinculación con aspectos como las experiencias previas que haya tenido la persona, las ideas racionales e irracionales ante la misma, analizado desde el círculo de bienestar integral tomando en cuenta el contexto físico y psicosocial, la edad y la influencia que otras personas puedan ejercer.

Para comprender el análisis, es necesario retomar algunos aspectos importantes, por ejemplo, Ruesta (2020) abordando el Modelo Procesual menciona que “cada persona puede modular la situación a la que se ve expuesto” (p.8). Lo anterior, se refiere a la capacidad individual y autónoma que tienen los seres humanos para percibir un evento y darle un significado; la persona puede modificar o influir con sus pensamientos sobre su experiencia emocional. La teoría afirma que la persona sea capaz de manejar su tristeza de manera efectiva para no ocasionar un impacto emocional irreparable, por otro lado, el Modelo invita al ser humano a tomar el control acerca sus emociones y gestionarlas.

En relación con la experiencia emocional de las personas adolescentes, es necesario considerarlas como individuos en desarrollo, formando su identidad, en un proceso continuo de autoconocimiento con cambios hormonales y físicos entre otros aspectos importantes. Además, se determina que las personas que atraviesan por la etapa de la adolescencia no han logrado la totalidad de su madurez cerebral, por lo cual, la acción de tomar decisiones se ve influenciada por las funciones propias de la amígdala, generando con esto que realicen juicios menos precisos o razonables.

La percepción acerca de una situación que denota tristeza profunda en personas adolescentes va a depender de muchos factores y no únicamente el evento en sí, un cerebro estimulado cognitivamente de manera oportuna es un factor esencial en algunas de las vivencias emocionales ya que es posible que la persona sea capaz de poner la realidad y la razón sobre sus impulsos.

Las personas adolescentes participantes del estudio lograron indicar que algunas de las características que acompañan una situación para que la consideren importante y sea capaz de generar como respuesta una tristeza profunda son:

Tabla 2

Características de la situación.

Participantes	Características de la situación
Participante E1	<i>“A veces que no se pueda hacer nada al respecto”</i>
Participante E3	<i>“La situación debe ser inesperada o bien no creer que fuese posible que pasara.”</i>
Participante E5	<i>“Perder algo o alguien”</i>
Participante E6	<i>“la decepción, miedo, desagrado, inquietud y tristeza”</i>

Nota: Respuestas provenientes de la fotovoz y la entrevista.

Dada la información que se puede observar en la tabla 2 las personas participantes brindan características a las situaciones según sus propias experiencias o suposiciones. Por lo

general, si la persona es capaz de percibir la situación como un evento dañino, negativo o que implica en su vida un cambio significativo y que no desea, es probable que genere tristeza profunda esto manifestado por los participantes E1, E3, E5, E6. Como lo establece el Modelo Procesual de Regulación Emocional luego de que la persona valore la situación como importante continúa con la reacción emocional en este caso puede ser: la búsqueda de apoyo y consuelo, o bien la supresión emocional.

Dado que los autores establecen la emoción como una respuesta dinámica y con diversos componentes como lo son, la evaluación cognitiva que la persona cree, la expresión y gestión de esta, las expresiones fisiológicas y si interviene o no un sentimiento (Russell y Barret, 2022). Se puede afirmar que, considerar un evento como capaz de desencadenar con él la tristeza profunda es algo propio de la persona y válido en cada contexto ya que es el individuo quién le asigna un valor sentimental.

Situaciones que generan tristeza por áreas del Círculo de Bienestar Integral

Las situaciones que pueden generar tristeza se organizaron en cuatro áreas del círculo de bienestar integral, ya que visualizar a la persona en áreas permite agrupar las situaciones en esa interacción constante en los contextos socioculturales en los que se desenvuelve es por esto, que las situaciones causantes de la tristeza profunda pueden pertenecer a diversas áreas y que el bienestar es integral, por lo tanto, las dimensiones seleccionadas son:

Área social del círculo de bienestar integral

Las personas participantes destacan situaciones muy particulares en relación con el área social, que serían capaces de desencadenar en ellos tristeza profunda, estos eventos son para algunas personas suposiciones y para otros, hechos, que forman parte de su realidad; las principales situaciones están asociadas con la muerte, interacción con los demás, acoso escolar, son:

Tabla 3

Situaciones del área social.

Participantes	Situaciones del área social
---------------	-----------------------------

Participante E2	<i>“la muerte”</i>
Participante E3	<i>“murió un familiar y no es algo que va a superar rápido, es una situación que provoca una tristeza profunda por la ausencia de esa persona”</i>
Participante E4	<i>“el fallecimiento de algún familiar cercano: porque duele perder a alguien que aprecias mucho.”</i>
Participante E7	<i>“La muerte de un familiar, está es una muy común, es una experiencia que sencillamente podría generar una tristeza horrible. ¿la razón? Sería no poder tener a esa persona junto a ti por el resto del tiempo y dolería aún más si fuera alguien muy cercano.”</i>

Nota: Respuestas provenientes de la entrevista semiestructurada.

Según la información de la tabla 3, la muerte y la pérdida física de una persona importante para las personas participantes sería una situación con la capacidad de detonar tristeza profunda en su vida. Wolf (2024) indica que el duelo de manera cognitiva puede ser percibido por la persona como un sentimiento de pérdida y desarraigo fuerte de su propia identidad, en el caso de la persona participante E3 manifestó este suceso como algo difícil de superar, en caso de la persona E7 fue posible visualizar pensar en este evento era un tema sumamente sensible, la teoría destaca que al momento en el que los seres humanos crean una relación estable se activa un sistema de recompensa en el cerebro, la pérdida de un ser querido equivale a la desactivación de esta red, generando una sensación de vacío y desorientación, lo que redefine la comprensión del duelo. Esto brinda la oportunidad de validar que la pérdida por fallecimiento es una situación que impactará profundamente en la vida de las personas, generando consigo una ola de emociones que se pueden vivir de una forma muy intensa, además de ciertos cambios cognitivos que van más allá de solo sentirse “mal”.

A nivel fisiológico y hormonal, la pérdida por muerte es capaz de desencadenar una serie de reacciones como la liberación de cortisol. Por otra parte, a nivel cognitivo el cerebro se ve obligado a reconstruir toda su red neuronal de relaciones, apegos, tipos de relación e interacciones, lo cual implica un proceso mental considerable y el aprendizaje de nuevas habilidades que le permitan a la persona adaptarse a la nueva realidad, ya que el individuo debe aprender a vivir sin la presencia física y emocional de esa persona querida. Se recomienda que ese proceso de adaptación se lleve de la mano con las redes de apoyo de la persona, además de un acompañamiento profesional capaz de satisfacer las nuevas necesidades.

Desde otra perspectiva, un motivo que las personas adolescentes consideran capaz de desencadenar una tristeza profunda en relación con la interacción con las demás personas y el área social es el acoso escolar:

Tabla 4

Situaciones del área social.

Participantes	Situaciones del área social
Participante E1	<i>“Bullying escolar: porque se puede llegar a sentir incómodo en la escuela, a veces afectando en la manera en que la persona se desenvuelve social y académicamente”</i>
Participante E4	<i>“Porque no contar con nadie puede que afecte mucho emocionalmente”</i>
Participante E5	<i>“Es un punto de la vida en que una persona ha caído para no querer recuperarse”.</i>
Participante E6	<i>“Me han hecho bullying”</i>

Nota: Respuestas proveniente de la entrevista semiestructurada y la fotovoz.

Según la información presentada en la tabla 4, es posible comprender las perspectivas que tienen las personas participantes hacia el tema, esto refuerza la importancia que tiene el contexto escolar para este grupo etario, sobre todo dada la cantidad de tiempo que pasan en el centro educativo y los vínculos que forman. El acoso escolar es una experiencia que implica desbalance de poder, que alguien tenga el sentir de ser débil. Además de que como lo menciona el participante E4 atravesar por una situación de acoso escolar implica un desgaste emocional muy alto.

Según las manifestaciones que hacen las personas adolescente el hecho de sufrir acoso escolar fue un factor que influyó en su desarrollo, generando tiempo después dolor y tristeza, daños emocionales que al día de hoy deben trabajar, las personas adolescentes logran destacar ese suceso como un punto de quiebre en sus vidas como el participante E5, esto sugiere que el acoso escolar no se limita a consecuencias o daños físicos, viene acompañado de efectos emocionales capaces de dejar huella negativa en la vida de las personas que lo experimentan, por ejemplo la manera en la que crean sus relaciones interpersonales, el establecer vínculos y

la comunicación, por ende ocasionando repercusiones negativas a largo, mediano y corto plazo, como la tristeza profunda.

Por lo tanto se considera necesario reconocer que el acoso escolar no es un problema individual, sino que refleja dinámicas sociales más amplias relacionadas con la construcción de identidades y tiene consecuencias a largo plazo con secuelas irreparables. El acoso escolar trae consigo diversas consecuencias a nivel emocional en la persona víctima, Gómez (2013) retoma como el acoso tiene la capacidad de fragmentar la identidad de las víctimas, además, como la soledad y poco apoyo baja autoestima, ansiedad social, miedo, desesperanza, trastorno de estrés postraumático, dificultad para establecer vínculos, retos académicos y otros.

Área física del círculo de bienestar integral

Tabla 5

Situaciones del área física.

Participantes	Situaciones del área física
Participante E4	<i>“el cáncer a mi papá”</i>
Participante E6	<i>“tuve mi accidente en el colegio”</i>

Nota: Respuestas obtenidas de la fotovoz.

Gracias a lo que se puede observar en la tabla 5, participante E4 manifiesta que ser una persona afectada por una enfermedad o bien, ser parte del círculo social cercano a una persona que tiene una enfermedad puede traer consigo diversas afectaciones, desde el ámbito físico hasta el emocional. La manera en la que las personas son capaces de entender una enfermedad y desarrollar ideas acerca de ella es debido a las representaciones cognitivas, que facilitan el entendimiento de la realidad. Sin embargo, las afectaciones de salud se perciben como eventos radicales capaces de acabar el estilo de vida de la persona que la padece, aunado a que debe adaptarse a nuevos tratamientos que pueden funcionar o no.

El factor de impacto o sorpresa que suele venir a acompañar la noticia de que una

persona está enferma y las reacciones que los individuos toman después de esto, puede ser un problema igual o más importante que la misma enfermedad (Díaz, 2021). Además, las enfermedades crónicas, al requerir tratamientos prolongados y ajustes en el estilo de vida, pueden generar emociones de tristeza profunda u otros trastornos de la salud mental, es fundamental reconocer la complejidad de estas experiencias y brindar un apoyo integral a los pacientes y sus familias, tanto a nivel médico como psicológico y social.

Debido a esto es posible reconocer que todas las personas experimentan los diagnósticos de manera distinta, algunos logran desarrollar resiliencia y capacidad de adaptación mientras que otras personas experimentan dificultades más prolongadas viviendo tristeza profunda y duelo, por lo tanto, se considera relevante que la persona que padezca la afectación en su salud y su familia puedan emplear mecanismos de gestión emocional para sobrellevar de manera efectiva los cambios y la nueva realidad a la que se verán expuestas, sin que estos se conviertan en un factor limitante o con secuelas desgarradoras.

Área emocional del círculo de bienestar integral

Las personas adolescentes participantes de la investigación desde su experiencia o bien la vivencia de otras personas cercanas, logran identificar como una razón capaz de generar tristeza la baja autoestima y falta de amor propio, lo expresado por estas personas fue:

Tabla 6

Situaciones del área emocional.

Participantes	Situaciones del área emocional
Participante E1	<i>“Falta de amor propio, porque la persona lo busca en otros, cosa que no podrá hacer nada bien”</i>
Participante E2	<i>“Yo no tenía nada de autoestima”</i>
Participante E3	<i>“no quererme lo suficiente, porque cuando uno no se quiere como que deja que las personas le pasen por encima.”</i>
Participante E5	<i>“Dependía mucho de los demás y no soportaba estar sola.”</i>

Nota: Respuestas proveniente de la entrevista y la fotovoz.

La información que se puede observar en la tabla 6, indica la manera en que las personas adolescentes se refieren a sí mismas, estas ideas influyen de forma directa en el logro de las tareas socioemocionales que las personas adolescentes realizan a lo largo de esta etapa de vida, por ejemplo, el desarrollo de su personalidad, autoimagen y autovaloración. Se puede destacar que las ideas presentadas hacen referencias a una autoestima baja, como lo indica Trovarelli (2023) una baja autoestima se caracteriza porque la persona tiende a ser muy crítica de manera negativa consigo misma, puede llegar a desarrollar sentimientos de incompetencia y tendencia a la poca valoración, estas actitudes se pueden crear luego de episodios traumáticos, críticas constantes u otros que generen patrones de pensamientos negativos o conductas de autosabotaje.

La autoestima alta o baja, tendrá la capacidad de generar en el individuo diversas consecuencias actitudinales y emocionales, ayudando a crear la autopercepción que tendrá la persona de sí misma, lo cual le permitirá interactuar y responder en su cotidianidad. Las personas que experimentan una baja autoestima se enfrentan a una lucha acerca de las ideas negativas acerca de sí, una autocrítica fuerte, auto desvalorización, poco sentido de pertenencia e inseguridades, la baja autoestima también impacta en el bienestar físico y mental del ser humano. Dada la información anterior, se puede conocer cómo expresamente las personas adolescentes indican que una autoestima baja puede ser un detonante de tristeza profunda, esto debido a la tolerancia de personas o situaciones que no estaban siendo saludables en su contexto.

La autoestima es un pilar fundamental para el bienestar socioemocional y mental del ser humano, además de ser la base en la que se construyen las relaciones interpersonales que el individuo establece. Si la persona logra desarrollar una imagen positiva y saludable de sí mismo generará más seguridad, relaciones más naturales y beneficiosas, acompañadas de respeto y responsabilidad. La autoestima le permite a la persona desarrollar su resiliencia y la capacidad de afrontar de manera asertiva las dificultades que se presentan, confiar en sí mismo, sus habilidades y juicios para resolver situaciones complejas, la persona puede tomar decisiones más informadas y será capaz de sobrellevar las consecuencias de dichas decisiones. Una persona con una autoestima alta tiene más capacidad para cuidar de sí mismo y adoptar hábitos que sean saludables para sí.

Área ética del círculo de bienestar integral

Las personas adolescentes lograron manifestar que en algunas ocasiones los comportamientos y las acciones de otras personas provocan en ellas tristeza. Al momento de profundizar en estos comportamientos fue posible conocer lo siguiente:

Tabla 7

Situaciones del área ética.

Participantes	Situaciones del área ética
Participante E1	<i>“Que le digan cosas groseras a las personas que amo o aprecio, que hagan comentarios innecesarios, que griten”</i>
Participante E3	<i>“Hablar mal y/o gritar incluso, golpear.”</i>
Participante E4	<i>“Criticar, hablar mal de alguien, burlarse”</i>
Participante E6	<i>“Envidia, no apoyar personas que lo necesitan, burlas, gritar y golpear”</i>
Participante E7	<i>“Algo que no me gusta que hagan es juzgar a la gente por con quién se junta, los gustos”</i>

Nota: Respuestas obtenidas de la fotovoz.

En este caso las acciones que se pueden visualizar en la tabla 7 son las manifestaciones acerca de hechos a los que se han enfrentado, sin embargo, logran identificar estos eventos como negativos y que actualmente no se encuentran alineados a su sistema de creencias acerca del “bien”, además, es probable que no sean situaciones que se ajusten con sus valores personales, como lo es en el caso del participante E4. Esto puede ser respuesta a diversos factores, por ejemplo, el desarrollo de la empatía, la coherencia entre acción-valor, la responsabilidad colectiva, la bondad y la solidaridad que la personas haya logrado alcanzar a su edad.

Uno de los motivos que justifican que estas acciones pueden ser generadoras de tristeza es la Teoría de la Disonancia Cognitiva, Leonard (2021) indica que, este concepto se genera

cuando los comportamientos que una persona tiene u observa no responden a sus creencias y genera conflicto o ruido mental. “Festinger propuso que las personas experimentan molestias cuando tienen creencias contradictorias o cuando sus acciones contradicen sus creencias.” (Leonard, 2021, párr. 4). Otra de las particularidades de la disonancia cognitiva es que las personas experimentan esta molestia en distintos niveles, con distintos estímulos, ya que algunas personas poseen más tolerancia a la inconsistencia o al malestar que otras.

La disonancia cognitiva puede llegar a provocar efectos en los pensamientos, las decisiones, los comportamientos, las creencias, las actitudes y la salud mental o física de la persona que la está experimentando, ya que es muy usual que los niveles de angustia y ansiedad del individuo se incrementen, desencadenando con esto diversos problemas alejando al individuo de bienestar emocional. Dado lo anterior, es comprensible porqué, en el momento en el que las personas adolescentes o sus allegados se enfrentan a situaciones que no se ajustan a su sistema de creencias, puede detonar en una tristeza profunda, ya que en muchas ocasiones son eventos con los que no están de acuerdo y consideran en ese momento que no cuentan con las herramientas necesarias para actuar o frenar la situación, por lo tanto, son espectadores e inicia el malestar.

Propósito 2:

Comprender las fases del proceso de regulación emocional ante situaciones que generan tristeza profunda.

El Modelo Procesual de la Regulación Emocional de Gross (1999) ha sido fundamental para guiar la interpretación de los datos en esta investigación, especialmente en relación con las reacciones emocionales ante situaciones que generan tristeza profunda. Este modelo permite comprender cómo las fases del proceso de regulación emocional se manifiestan en las y los adolescentes, proporcionando un marco para analizar la información.

Gross hace énfasis en que las emociones se relacionan a procesos con una variedad de multicomponentes tanto biológicos como sociales que son expresados de forma verbales y no verbales en cada persona; la regulación emocional es un eje fundamental para el funcionamiento vital, la cual contempla varias fases que pueden ser segmentadas por características específicas para cada una, con el fin de que las emociones no sean evitadas, anuladas o tengan consecuencias perjudiciales en el mundo emocional de la persona, a

continuación se analizan las fases:

Fase de atención

Para conocer a profundidad los aspectos internos y externos a los que prestan más atención las personas adolescente cuando experimentan la tristeza profunda, se conoce lo siguiente:

Tabla 8

Situaciones, experiencias o momentos que suele prestar atención

Participantes	Situaciones, experiencias o momentos que suele prestar atención
Participante E1	<i>“A veces no entiendo como una persona puede tratar mal a otra”</i>
Participante E2	<i>“Aunque suene un poco egocéntrico, pienso en mí mismo y en la impotencia de no poder manejar las cosas”</i>
Participante E3	<i>“Le presto más atención a lo que pasa conmigo misma”</i>
Participante E4	<i>“Siento como algo en el pecho, sobre pienso mucho en la situación y cómo la puedo arreglar”</i>
Participante E5	<i>“No suelo hacer algo que me relaje o haga sentir mejor, prefiero pensar y pensar en la situación, hasta que simplemente desaparezca”</i>

Nota: respuestas provenientes de la entrevista semiestructurada y la fotovoz.

En la tabla 8 se presentan las respuestas de las y los adolescentes relacionadas con las situaciones, experiencias o momentos más significativos en sus procesos emocionales. Dentro de estas respuestas, destacan patrones comunes como las de los participantes E2 y E3, ya que revelan una necesidad compartida de centrar su atención en sí mismos para comprender mejor las circunstancias que enfrentan.

Desde una perspectiva orientadora, estas respuestas refuerzan la importancia de fomentar el autoconocimiento y la autoexploración como herramientas fundamentales en la regulación emocional. Ortega (2015) señala que “...podríamos decir que las emociones en sí no son el problema, pero sí pueden serlo los pensamientos y las acciones que les siguen...” (p.16). En este contexto, se observa que, en ocasiones, las personas adolescentes intentan evitar

sus emociones, lo que puede derivar en sobre pensar y como consecuencia, sentimientos de culpa, se evidencia cómo la fase de atención en el modelo de Gross no solo implica el manejo de estímulos externos, sino también la gestión interna de los pensamientos y las respuestas que se generan a partir de ellos.

Cada pensamiento es único e individual, es así como con relación a las situaciones que generan tristeza profunda se ven reflejados en la siguiente tabla:

Tabla 9

Pensamientos de tristeza profunda

Participantes	Pensamientos de tristeza profunda
Participante E1	<i>“En cómo se siente mi cuerpo y donde me duele. Casi siempre lloro cuando me siento triste, pero lo siento más en algunas partes del cuerpo y pienso mucho en cómo me siento”.</i>
Participante E2	<i>“Pienso bastante en mí mismo y en cómo no maneje la situación. Me gusta tener las cosas controladas”.</i>
Participante E3	<i>“Que no podré superarlo y va a pasar mucho tiempo para superarlo totalmente”.</i>
Participante E4	<i>“Siempre tengo la idea de salir adelante y no me tengo que rendir porque no vale la pena rendirse y quedar triste. Depende de la situación me critico solo”.</i>
Participante E5	<i>“Tengo muy presente el pensamiento de “no querer estar ahí”, “no quiero estar consciente en ese momento”.</i>
Participante E6	<i>“Pienso en mi mamá que cuando era joven no pudo hacer muchas cosas, pero a veces siento que me quiere amoldar a su manera, siento que tenemos un amor odio, es difícil convivir mucho tiempo con ella ya que tiene un control muy grande en mis sentimientos”.</i>

Nota: respuestas provenientes de la entrevista semiestructurada y la fotovoz.

Lo visto en la Tabla 9 es de gran relevancia, ya que esto refleja la diversidad en las respuestas y los distintos enfoques que puede tener la tristeza profunda. Los participantes E1, E2 y E4 comparten una idea principal, enfocarse en la forma de superar la situación, resalta la búsqueda de soluciones, lo que hace contraste con el participante E3, el cual menciona lo complicado que puede ser salir de la situación que genera tristeza profunda, lo que refleja un peso emocional más grande.

Las demandas son inherentes al mundo emocional, lo que refleja con lo anterior una gran diferencia de pensamientos y formas de afrontarlos, un aspecto clave es que se pretende promover la transformación de esas demandas, en un paso para el cambio o la aceptación, se pone de ejemplo la referencia al participante E6, ya que recibe exigencias de parte de sus redes de apoyo, se demuestra cómo estas interacciones pueden funcionar como un recurso o bien como obstáculo para el autoconocimiento emocional.

Referente a la técnica de la fotovoz, se muestra la figura 1, esta misma acompañada de las respuestas de las y los participantes:

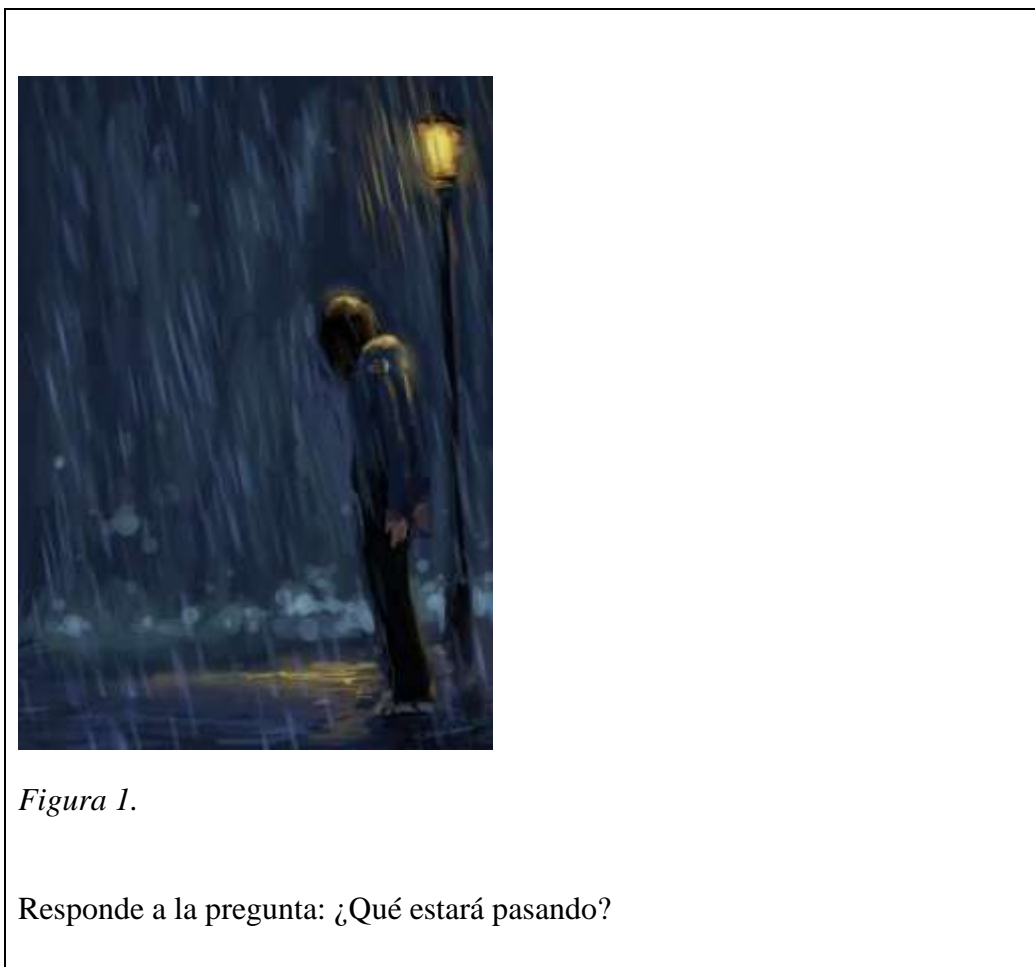


Tabla 10

Qué estará pensando

Participantes	¿Qué estará pensando?
---------------	-----------------------

Participante E3	<i>“Siente que su mundo todo está como gris, todo es triste, la lluvia como un sinónimo de tristeza”.</i>
Participante E7	<i>“Puede ser que esté saliendo del problema y lo acepte o entrando al problema y pensando en qué hacer”.</i>
Participante E6	<i>“No sé si está empezando o terminando - ya terminó el problema - todas las personas necesitamos un tiempo a solas para pensar en todo lo que pasó, analizar lo que viene y lo que afrontó, es tiempo solo para quitar lo malo y avanzar”.</i>
Participante E4	<i>“Se está alejando de los problemas, quiere quitarse todo lo que tiene y estar a solas, relajarse”.</i>

Nota: respuestas provenientes de la fotovoz.

La tabla 10 deja como reflexión lo que Steiner (2014) expresa: “El pensamiento lleva dentro de sí un legado de culpa” (p. 12), esto como referencia a la tristeza profunda, ya que según lo que se demuestra por las personas adolescentes, muchas veces la culpa es parte de esos pensamientos, sin embargo, se observa como una característica limitada, ya que puede ser cambiante y no posee ninguna verdad absoluta. Esto también se relaciona con el proceso de regulación emocional, ya que al pasar por una emoción y conocerla, puede que al volver a experimentarla sea totalmente diferente que la primera vez.

No tan solo conocer los pensamientos y las situaciones es necesario para comprender la fase de atención, para esto también es relevante saber cuál es la duración y persistencia de esos pensamientos que generan la tristeza profunda:

Tabla 11

Duración y persistencia de los pensamientos de tristeza profunda.

Participantes	Duración y persistencia de los pensamientos de tristeza profunda
Participante E1	<i>“Las cosas que pienso se pasan rápido. Solo lo pienso cuando estoy muy muy triste, y en el momento. Llega un punto donde usted como que de verdad no aguanta más y en ese punto es que tengo pensamientos y ya después me calmo y no pienso tanto en lo mismo. Ahora no es tan persistente”.</i>
Participante E2	<i>“En mi funciona muy raro, por tiempos. Suelen venirme como pensamientos intrusivos. Se me pasa rápido, pero como se va, viene. Puedo estar tranquilo y de repente se me viene de nuevo a la mente. No es tan frecuente últimamente”.</i>

Participante E3	<i>“Esos pensamientos duran bastante. Lo sobre pienso. No es una emoción frecuente”.</i>
Participante E4	<i>“Intento entretenerme escuchando música para no pensar en cómo arreglarlo”.</i>
Participante E5	<i>“Normalmente no desaparecen de mi mente, tampoco soy de estar triste todo el tiempo, cuando estoy solo me acuerdo. Solo cuando algo me causa mucha tristeza profunda, de 14 días, 1 estoy triste”.</i>
Participante E6	<i>“Cuando estoy en el colegio soy una persona diferente, triste y sola, cuando estoy sola muchos pensamientos en mi cabeza pasan. Si es muy frecuente”.</i>

Nota: respuestas provenientes de la entrevista y la fotovoz.

La Tabla 11 refleja que la persistencia y duración de la tristeza profunda es intensa de experimentar, cómo para algunos es frecuente la tristeza, para otros no tanto. Por esta razón se identifica algo en común en las y los participantes y es que el sentimiento de tristeza muchas veces no tiene una razón definida, aparece con pensamientos que invaden o bien, hay situaciones específicas como la soledad, que influyen en el estado de ánimo de las personas adolescentes.

Carvajal y Caro (2009) mencionan como la soledad puede ser la respuesta de algunos problemas, sin embargo, específicamente en la adolescencia, esta puede cumplir un rol que puede afectar en el desarrollo integral de la persona. Es conocida la adolescencia como una etapa de crecimiento y por ende, de adaptación a cambios, por lo que la tristeza profunda puede afectar en áreas claves, como la toma de decisiones, el rendimiento académico y las relaciones interpersonales.

Desde una perspectiva orientadora, la salud mental de las personas adolescentes se puede ver influenciada por situaciones, pensamientos y que tan persistente sean, es por esta razón que la gestión emocional y conocer la fase de atención es tan fundamental, para comprender como tal la emoción.

Fase de interpretación.

Una fase crucial para conocer el proceso de regulación emocional en una persona adolescente es la interpretación, esta permite asignar un significado a las situaciones que se encuentra experimentando, la tristeza, una emoción común en algunas circunstancias de la vida,

se puede entender mejor a través de este proceso, así que lo expresado por las personas participantes es lo siguiente:

Tabla 12

Significado personal de la tristeza profunda.

Participantes	Significado personal de la tristeza profunda
Participante E1	<i>“No sentirme bien. Sentirse sin ánimos, sin ganas de hacer nada.” “Porque uno no va a estar triste siempre, uno valora más cuando se siente bien después de haberse sentido mal o por lo menos aprecia sentirse más bien”.</i>
Participante E2	<i>“La puedo describir con 3 palabras: impotencia, soledad, y enojo.” “Si completamente, desde pequeño me han dicho que es sano expresar la emoción y llorar”.</i>
Participante E3	<i>“Siento que es importante así como la felicidad, siento que nos regula a veces, y no es necesaria, pero si hay que saber sentirla.” “Es como cualquier emoción, como puedo sentir la felicidad puedo sentir la tristeza. Es importante sentir y expresarse. Me beneficia para poder regular mis emociones”.</i>
Participante E4	<i>“Algo difícil de controlar ya que le llena la mente de cosas malas y a uno le cuesta sobrellevarla.” “Si porque uno aprende de los errores de todo lo que ha hecho, es muy necesaria”.</i>
Participante E5	<i>“Para mí es un sentimiento agrio, me dan ganas de estar solo, no soy de estar solo, pero me dan ganas de sentirme triste y no hacer nada más.” “Me permite socializar conmigo, darme cuenta lo que me hace sentir así”.</i>
Participante E6	<i>“Para mí la tristeza es un sentimiento que estoy conociendo, son momentos duros y lo más importante es que me conozca, puede llegar a ser un sentimiento muy fuerte que nos puede dañar tanto emocionalmente como físicamente.” “Porque aunque sea como su nombre, triste, nos ayuda a conocernos, a mejorar, a tener empatía y a sentir”.</i>

Nota: respuestas provenientes de la entrevista semiestructurada y la fotovoz.

La tabla 12 destaca los significados personales de la tristeza profunda, esto enriquece la investigación y promueve la comprensión de otros puntos de vista y experiencias vividas. Desde sensaciones molestas, como la impotencia, soledad y enojo, hasta la necesidad de sentirla para favorecer el autoconocimiento, son lo que los participantes (E1, E2, E3, E4, E5 y E6) coinciden en verla como una necesidad para conocer lo que puede tener en ellos y ellas

mismas.

En particular, Pineda y Urrego (2017) destacan como el autoconocimiento emocional brinda herramientas para el desarrollo integral de una persona, asimismo las “...emociones forman parte del proceso de aprendizaje, pretendiendo de esta forma favorecer las relaciones intrapersonales e interpersonales...” (p. 57). Lo anterior describe a la persona como un todo, que necesita de esos momentos desafiantes para así apreciar, valorar y aprender de experiencias y aplicarlas en su vida cotidiana.

Profundizando en el significado personal de la tristeza, en la técnica de la fotovoz, se conocen mediante la siguiente figura:

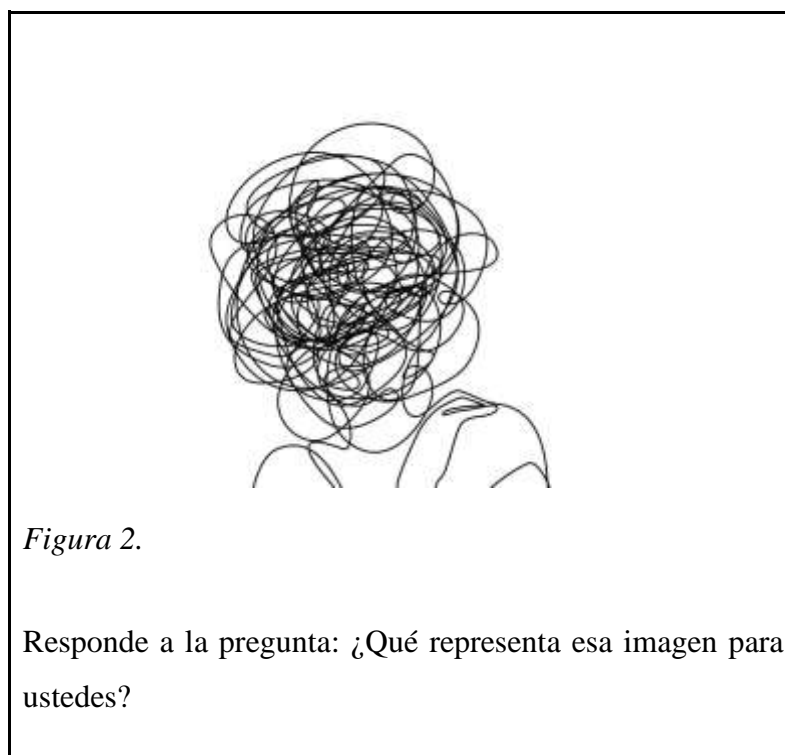


Tabla 13

Qué representa esa imagen para ustedes

Participantes	¿Qué representa esa imagen para ustedes?
Participante E4	“Un revoltijo de emociones, un montón de pensamientos”.
Participante E3	“No hay un equilibrio emocional”.

Participante E7	<i>“Tocó fondo, ya no puede ir más bajo que eso. Es lo más duro que uno puede enfrentar”.</i>
-----------------	---

Nota: respuestas provenientes de la fotovoz

Según la figura 2 y las respuestas de la tabla 13, los participantes E4, E3 y E7 señalan sus interpretaciones que direccionan a un desequilibrio emocional, lo cual puede crear conflicto según lo que señala Gross (2015) y es que las emociones tienen un punto en el cual pueden ser dañinas cuando su frecuencia y duración sean realmente intensas para situaciones particulares, es así, como el proceso de regulación emocional toma relevancia, ya que se puede ejercer un punto de control cuando se conoce del proceso por el cual pasan las emociones en el sistema cognitivo y emocional de una persona (p. 4).

Luego de conocer el significado de la tristeza para cada persona adolescente, surge la necesidad de comprender su influencia en diferentes aspectos de la vida que pueden ser cruciales para la toma de decisiones, las relaciones interpersonales y el cuidado de sí mismo, a continuación la perspectiva de las personas participantes:

Tabla 14

Influencia de la tristeza profunda en la vida de la persona adolescente.

Participantes	Influencia de la tristeza profunda en la vida de la persona adolescente
Participante E1	<i>“Afecta más en las relaciones con los demás, que con las actividades que tengo que hacer ya que si las hago y lo hago bien. Pero me gusta más estar sola”.</i>
Participante E3	<i>“Afecta en las relaciones porque trato de apartarme”.</i>
Participante E4	<i>“Un poco cuando estoy con amigos porque a veces soy muy sociable, pero cuando me siento así no socializo tanto”.</i>
Participante E5	<i>“Normalmente la tristeza me abre a aceptar salidas no tan convenientes y buenas”.</i>
Participante E6	<i>“Me afecta cuando veo a personas riendo y compartiendo, ya que me gustaría experimentar lo mismo”.</i>

Nota: respuestas obtenidas en la entrevista semiestructurada y la fotovoz.

La Tabla 14 evidencia que una de las mayores influencias de la tristeza en la vida de los adolescentes recae en las relaciones interpersonales, las cuales constituyen un eje central en

esta etapa del desarrollo. Flórez y Prado (2021) destacan que la capacidad de construir y mantener relaciones positivas requiere asumir responsabilidades tanto con uno mismo como con los demás. Desde esta perspectiva, las experiencias reportadas por los participantes reflejan cómo la tristeza puede generar incomodidad emocional que dificulta establecer o preservar vínculos auténticos.

Además, en el marco de la fase de interpretación del modelo de Gross, se observa cómo la tristeza también influye en la toma de decisiones, un aspecto clave en el proceso de desarrollo adolescente. Según las experiencias compartidas por las personas participantes, esta emoción puede llevarlas a aceptar planes o propuestas que podrían tener repercusiones negativas, reflejando la vulnerabilidad característica de esta etapa.

Como señalan Canul, Alvarado y Trujeque (2021), las decisiones tomadas en la adolescencia están condicionadas por la experiencia, las habilidades adquiridas y el conocimiento disponible para enfrentar los desafíos. Este análisis subraya la importancia de promover en los adolescentes estrategias que les permitan interpretar sus emociones de manera funcional, utilizando la tristeza no como un obstáculo, sino como una herramienta para reflexionar y tomar decisiones más conscientes.

Fase de respuesta.

En la fase de respuesta, la emoción se manifiesta en su totalidad, lo que permite observar todas sus facetas, los cambios fisiológicos, las conductas y las experiencias subjetivas. Esta etapa es crucial para comprender cómo se desarrolla una emoción completa y, por ende, para diseñar estrategias de regulación efectivas, como en el caso de la tristeza, es por eso por lo que se revelan a continuación, las respuestas de las personas participantes:

Tabla 15

Respuestas emocionales.

Participantes	Respuestas emocionales
Participante E2	<i>“Lo suelo expresar más con enojo y sé que no es sano, pero me enojo con personas que sé que me aprecian y me quieren. No es intencional y me siento mal después de hacerlo. El hecho de enojarme por estar triste y luego me siento peor por haberle expresado mi enojo a otra persona”.</i>
Participante E3	<i>“Me quiero aislar de todo y estar sola. A veces siento un vacío”.</i>

Participante E4	<i>“Se me quitan las ganas de hacer cosas, siento un dolor mental y justo ahí siento que estoy experimentando tristeza, busco la manera de arreglarlo pero sigue. Solo siento muchas ganas de pensar. Intento guardarme las cosas para mí, solo acudo a mis mejores amigos”.</i>
Participante E5	<i>“Siento un vacío, me siento sin energías, me pongo de mal humor y simplemente me encierro en mi cuarto”.</i>
Participante E6	<i>“Una vez fuimos al médico y mi mamá le dijo que yo exageraba todo, por eso ya no quiero contarle a nadie, me siento cansada. No me gusta experimentar cosas nuevas, prefiero lo que ya he vivido”.</i>

Nota: respuestas provenientes de la entrevista semiestructurada y la fotovoz.

Para analizar las respuestas emocionales, se observa la Tabla 15, en la que se destacan similitudes en las respuestas de los participantes E2, E3, E4, E5 y E6. Las consecuencias emocionales más comunes incluyen enojo, mal humor, sensación de soledad y vacío interno, las cuales surgen después de experimentar la tristeza.

En la fase de respuesta se logra conocer como la valoración de la situación y las estrategias, condujeron a la respuesta dada por las personas participantes, respuestas que son un producto de situaciones generadas por la tristeza profunda.

Al conocer las respuestas emocionales, se da paso a conocer las respuestas fisiológicas y conductuales que la tristeza resalta en las personas adolescentes participantes en esta investigación:

Tabla 16

Respuestas fisiológicas y conductuales.

Participantes	Respuestas fisiológicas y conductuales
Participante E1	<i>“Se me quita el apetito. Me cuesta un poco dormir y duermo mal o no descanso. Me siento muy irritada por todo”.</i>
Participante E2	<i>“No suelo llorar, solo noto que no tengo ganas de hacer nada, no tengo ganas de comer ni levantarme. Con sueño y cansado, no me da hambre y no como, al contrario del sueño, a veces me da mucha hiperactividad”.</i>
Participante E3	<i>“A veces siento dolor y me siento irritable. Quiero dormir mucho, no siento tantas reacciones físicas en el cuerpo”.</i>
Participante E4	<i>“Intentó ocultarlo todo y hacer que no se note, siento mucha</i>

desesperación por arreglar las cosas, si es algo muy fuerte siento unas ganas leves de llorar”.

Participante E5 *“La tristeza me produce mal humor, cansancio, nostalgia normalmente duró mucho con tristeza. Estrés, aislamiento, uso de sustancias psicoactivas, utilizar el celular como distractor o cualquier cosa que me distraiga para no pensar. Normalmente no lloro, solo en ocasiones especiales”.*

Participante E6 *“Me cuesta dormir, lloro en las noches, siempre me duele la cabeza, me arde el estómago, son varias veces las que me desmayo en el colegio”.*

Nota: respuestas obtenidas en la entrevista semiestructurada.

Como se observa en la tabla 16 las personas responden de maneras diversas ante las emociones, influenciadas por sus vivencias y formas de interpretar la vida, estas respuestas según los participantes abarcan desde dificultades para dormir, llanto repentino y dolores musculares o de cabeza, hasta irritabilidad, pensamientos de negación emocional y la incapacidad para expresar lo que sienten. Estas manifestaciones evidencian cómo las emociones no solo afectan el estado emocional, sino también el físico y conductual de las personas.

Gross (2015) señala que las respuestas emocionales involucran múltiples sistemas del cuerpo, ya que cada evento emocional desencadena una reacción integral que incluye aspectos conductuales, somáticos y psicológicos. Esto pone de relieve cómo las emociones generan transformaciones significativas en las experiencias humanas, reflejándose en comportamientos, sensaciones corporales y procesos cognitivos, por ejemplo, el participante E3 y E5 comparten la sensación de mal humor cuando experimentan tristeza, por su parte los participantes E1 y E2 pierden el apetito, a su vez, la falta de sueño, son sensaciones que experimentan cuando la emoción predominante de esta investigación, la tristeza, forma parte de su realidad.

Comprender estas respuestas desde el Modelo Procesual de la Regulación Emocional permite un análisis más profundo de cómo se desarrollan, expresan y regulan las emociones a lo largo del tiempo. Este modelo, al abordar cada fase del proceso emocional, ofrece una perspectiva integral para entender cómo las emociones impactan las decisiones cotidianas y las dinámicas de vida, destacando su papel central en la adaptación y el bienestar emocional.

Propósito 3:

Describir las estrategias de regulación emocional empleadas por las personas

adolescentes para regular las situaciones de tristeza profunda.

Las estrategias de regulación emocional son fundamentales dentro del proceso del manejo de las emociones ya que determinan la manera como las personas gestionan sus pensamientos y comportamientos ante situaciones que detonan una emoción. Las acciones pueden influir en la experiencia personal, emocional y social. Al contar con estrategias efectivas para modular las reacciones antes, durante o después del acontecimiento, le podría proporcionar no solo un bienestar inmediato, sino también un impacto en las diversas áreas de la vida.

En el análisis que se presenta a continuación en las unidades de análisis de este propósito, se muestra que cada persona puede implementar diversas estrategias según sus experiencias y aprendizajes de vida, según lo que le ha funcionado y brindado bienestar, sean estas acciones beneficiosas o si les ayudan a enfrentar o evitar las situaciones y lo que estas provocan.

Un aspecto esencial de aclarar que se indaga en el análisis, es que las estrategias que las personas participantes emplean se pueden categorizar en las vías que explican Pascual y Conejero (2019) en el Modelo Procesual de Regulación Emocional, estas se pueden identificar en cuatro vías para modificar las reacciones ante las emociones: la regulación de la confrontación de los hechos, la regulación del procesamiento de la información tanto externa como interna, la regulación de las tendencias expresivas y conductuales, y la regulación de las reacciones fisiológicas.

Estrategias empleadas

Los y las adolescentes indican diferentes estrategias que implementan para regular la emoción de tristeza profunda en las diferentes situaciones, como se puede observar en la tabla 17 la mayoría llora, escucha música y piensa en la emoción.

Tabla 17

Estrategias que se utilizan para regular la tristeza profunda.

Participantes	Estrategias que se utilizan para regular la tristeza profunda.
Participante E1	“Llorar, pensar en porqué me siento así y que puedo hacer al respecto”,

“Trato de sentir la tristeza, no reprimir la emoción sino dejarme sentir”.

Participante E2 *“Dibujar, escuchar música y a veces no hacer nada”.*

Participante E3 *“Escuchar música, o hablar con alguien de confianza”.*

Participante E4 *“Entretenerse de alguna forma como ver videos, buscar géneros de música...”.*

Participante E5 *“Acostarme y pensar en la tristeza, repasar...”.*

Participante E6 *“Me gusta guardar outfits en Pinterest, me gusta escribir notas personales en mi teléfono, me gusta escuchar podcast”.*

Nota: respuestas provenientes de la entrevista y la fotovoz.

Las estrategias que las personas participantes mencionaron se pueden comprender desde la perspectiva de los cinco tipos que menciona De los Santos (2022) acerca del modelo de Gross, estos son: selección de la situación, modificación de la situación, despliegue de la atención, cambio cognitivo, y modulación de la respuesta. De acuerdo con las respuestas de los y las adolescentes, emplean estrategias como las señaladas: *“pensar en porqué me siento así”*, *dibujar, escuchar música...* y *“...me gusta escribir notas..., me gusta escuchar podcast”*. Estas estrategias como lo explica De los Santos (2022) se emplean después de que la situación se presentó, no intentan cambiar la situación, así como tampoco evitar que las situaciones se presenten para solucionarlas. Es así como acciones como escuchar música, podcast, entre otros, les brinda un alivio por medio del entretenimiento una vez la situación finalizó.

Así es como se reconoce que las estrategias que emplean efectivamente se clasifican dentro de los tipos mencionados, específicamente en las estrategias de selección y modificación de la situación. Por otro lado, las acciones que mencionan que si realizan consisten en actividades como dibujar, escuchar música y utilizar el celular, estas acciones se pueden explicar con el despliegue de la atención, en el que las personas se distraen de la situación para prestar su atención a otra actividad.

Con el tipo de estrategia de cambio cognitivo se pueden explicar las estrategias que mencionan como hablar con otra persona, pensar, sentir la emoción y reflexionar, ya que este tipo de estrategias consiste en modificar la manera en que se entiende la situación y así poder

modular las experiencias. Por lo tanto, se comprende que todas las respuestas generadas se agrupan en dos principales tipos que son: el despliegue de la atención y el cambio cognitivo.

Por otro lado, las estrategias de regulación emocional entendidas desde el Modelo Procesual de Regulación Emocional, explicadas por Pascual y Conejero (2019), se entiende que las estrategias se pueden dividir en cuatro vías, sin embargo, analizando las respuestas de las personas participantes se observa que las estrategias que predominan corresponden a las vías de regulación del procesamiento de la información externa e interna ya que las estrategias son ejecutadas después de la situación y en su mayoría tienen el fin de tomar distancia y tiempo del acontecimiento ya sea para pensar con claridad o para sentirse mejor, de esta manera según los autores, se logra una reevaluación constructiva para tener otra perspectiva de la situación que generó la emoción. De forma que, en lugar de cambiar la situación, cambia la perspectiva que tiene de la misma.

La otra vía que se identifica en las respuestas generadas, es la de regulación de las tendencias expresivas y conductuales. Esto debido a que algunas de las estrategias que mencionan les brinda entretenimiento o distracción de la emoción y pueden inhibir la emoción y dificultar la vivencia del proceso de regulación emocional. Este tipo de estrategia puede generar un conflicto entre las reacciones que surgen de la emoción y las estrategias que las personas adoptan, lo que impacta en la experiencia emocional, y como se ve en la teoría, reduce la oportunidad de aprendizaje y de gestión emocional.

Estos tipos de estrategias también se pueden comprender con las respuestas de las personas participantes mediante la ejecución del instrumento fotovoz ya que con ayuda de preguntas generadoras se abre paso a la conversación acerca de las estrategias que no solo emplean las personas participantes, sino también otras personas en la etapa de adolescencia a su alrededor. Algunas de las respuestas fueron las siguientes:

Continuado con los tipos de estrategias para la regulación emocional, en la tabla 18 se puede observar que las respuestas también se pueden clasificar en los tipos que se analizaron en relación con la distracción y por otro lado, se menciona un aspecto importante acerca de recurrir a la atención psicológica.

Tabla 18

Estrategias que emplean las personas adolescentes para la regulación de la tristeza profunda.

Participantes	Estrategias que emplean las personas adolescentes para la regulación de la tristeza profunda.
Participante E1	<i>“...prefiero no buscar ayuda de un profesional, prefiero tener a alguien para contarle todo, la ayuda profesional ayuda demasiado pero no”.</i>
Participante E2	<i>“hacer ejercicio, salir a despejarse, salir al parque, caminar”.</i>
Participante E3	<i>“Lo más lógico sería ir a un psicólogo si es algo más fuerte”, “No enfocarse en solo lo malo, ver también lo bueno de la situación, ver los aprendizajes”.</i>
Participante E4	<i>“no es alejarse del problema pero digamos es no tener [enfocarse] solo en el problema, no tener el bloqueo ahí”.</i>
Participante E6	<i>“sentiría el autocontrol para analizar si necesito ayuda profesional o no”, “primero buscaría auto revisarme, hacer una limpieza de lo que está pasando”.</i>

Nota: respuestas provenientes de la entrevista y la fotovoz.

Como se puede observar en la tabla 18, las personas participantes explican que dependiendo de la situación buscarían ayuda psicológica, pero que la estrategia inmediata es realizar una revisión de sus emociones y buscar el bienestar ya sea por medio de otras actividades, como hablar con alguien de confianza.

Es de esta manera que se comprende una característica de gran relevancia, en las estrategias que las personas adolescentes implementan, tiene un papel primordial la tecnología, siendo parte en algunas de estas estrategias. En las respuestas generadas también se mencionan actividades como escuchar música y ver videos en diversas plataformas digitales, además es importante mencionar que la tecnología permite comunicarse con otras personas, de manera que, los medios digitales por medio de aplicaciones permiten a las personas adolescentes regular las emociones, ya sea buscando distracción, entretenimiento o apoyo social. Sin embargo, el uso excesivo puede generar efectos negativos limitando la oportunidad de enfrentar y regular las emociones de manera efectiva.

Consecuencias de las estrategias

Un aspecto necesario una vez que se conocen cuáles son las estrategias que emplean las

personas adolescentes, es comprender las consecuencias que se derivan de las diferentes estrategias que las personas implementan ante las situaciones que generan la tristeza profunda. Con las técnicas empleadas en la investigación las personas adolescentes comentan lo presentado en la tabla 19.

Tabla 19

Consecuencias de las estrategias que se emplean

Participantes	Consecuencias de las estrategias que se emplean.
Participante E1	<i>“Me ayudan a regular cómo me siento”.</i>
Participante E2	<i>“Cuando me siento mal dibujo y me ayuda a relajarme.”, “ Cuando termino de llorar como que mi mente se aclara”.</i>
Participante E3	<i>“Me gusta dormir y puede tener un efecto más positivo porque me siento más tranquila después”.</i>
Participante E6	<i>“Ponerme bonita hace que me distraiga y me olvide de lo malo que pasa a mi alrededor”.</i>
Participante E7	<i>“Al tocar música, me ayuda por qué me hace mejor en mi instrumento, el escuchar música me relaja y el hacer ejercicio me hace descargarse haciendo fuerza así que por sobre todo yo digo que me genera un impacto positivo en mi ser”.</i>

Nota: respuestas provenientes de la entrevista y la fotovoz.

Con las respuestas expuestas en la tabla 19, se comprende que las estrategias que las personas adolescentes emplean para regular la tristeza tienen un objetivo de distracción y buscar el bienestar emocional. Es así como se refleja que estas estrategias aplican dentro de las clasificaciones de los tipos de estrategias antes señalados por De los Santos (2022) y una característica de la teoría y que se logró identificar en la información generada, es que el tipo de estrategia denominado como despliegue de la atención provoca que las personas no desarrollen habilidades como la resolución de problemas, la habituación a las situaciones, la identificación de las causas y consecuencias del estado emocional.

Por lo tanto, buscar distraerse para no experimentar la emoción, puede tener consecuencias negativas y obstaculizar el proceso de regulación emocional y de desarrollo de habilidades para desarrollar la inteligencia emocional. Aunque estas estrategias pueden

proporcionar un alivio temporal, también tienen limitaciones, es así como surge la necesidad que tienen las personas adolescentes de emplear estrategias más reflexivas que propicien el aprendizaje que se puede obtener de la emoción.

Por otro lado, las estrategias del tipo de cambio cognitivo (en las que se categorizan actividades como dibujar, reflexionar y hacer ejercicio) les facilita una comprensión de su estado emocional y los efectos que surgen a partir de la emoción, de esta manera las consecuencias de este tipo de estrategia son positivas, en cuanto a que se puede reducir el malestar, se incrementa el afecto positivo y se obtiene una mayor perseverancia a las metas, además puede beneficiar en el proceso de toma de decisiones ya que se busca racionalizar acerca de la situación y los efectos que conllevan.

Con las respuestas expuestas en la tabla 20 se continúa analizando las consecuencias de las estrategias que los y las participantes comentan que otras personas adolescentes emplean en las diferentes situaciones que les generan tristeza profunda.

Tabla 20

Estrategias que pueden realizar otras personas adolescentes

Participantes	<i>Estrategias que pueden emplear otras personas adolescentes.</i>
Participante E3	<i>“A veces las personas no necesitan un consejo, sino, como desahogarse, que haya alguien que los escuche y quitarse ese nudo mental, entonces yo trato como de escuchar”.</i>
Participante E4	<i>“llorar es necesario, mejor que llore y lo saque todo... no quita toda la tristeza pero si libera ”.</i>
Participante E5	<i>“Deshacerse de los problemas, no darles mucha pelota”.</i>
Participante E7	<i>“... he escuchado que distanciarse del problema tampoco sirve, tal vez hay que enfrentarlo y tratar de no pensar mucho en ello, porque tal vez uno se engancha mucho”.</i>

Nota: respuestas provenientes de la entrevista y la fotovoz.

En las respuestas señaladas se puede observar que las personas participantes explican lo que piensan que sus pares realizan cuando sienten la tristeza profunda. De igual manera se evidencia la distracción como estrategia así como, no enfocarse en la situación, también se habla de la acción de llorar ya que es una manera de sentir desahogo.

Esto es relevante debido a que en la etapa de la adolescencia el contexto cultural y social es de gran importancia, de manera que, las respuestas que tienen sus pares y personas cercanas influyen en sus propias respuestas emocionales, lo que puede ser positivo como menciona Participante E7, que distanciarse de la situación podría no funcionar y que sería bueno enfrentarla o Participante E4 señalando que puede buscar desahogo o liberación.

Es así como las estrategias que se emplean pueden ser adquiridas y desarrolladas a partir de sus experiencias y aprendizajes en su entorno para regular sus propias emociones. Estas estrategias pueden generar consecuencias relacionadas con el desahogo y evadir el motivo que causa la emoción. Sin embargo, se refleja el impacto del contexto en el que las personas se desenvuelven, mostrando cómo condiciona su proceso de regulación emocional.

Por otro lado, se ha analizado que las estrategias que las personas adolescentes emplean en función a regular la tristeza profunda, están relacionadas con la tecnología, como el *internet* y los aparatos móviles. Existen diversas investigaciones que se centran en los riesgos del uso de la tecnología y las redes sociales en la adolescencia, pero desde la perspectiva de esta investigación es necesario comprender tanto los riesgos, como los beneficios de esta.

Por un lado, analizando las estrategias de regulación emocional desde el punto de vista del tipo de estrategias que se categoriza como despliegue de la atención, la tecnología puede potenciar la desviación de la atención de la persona en sus respuestas emocionales. Actividades como los videojuegos, las redes sociales y otras aplicaciones digitales son fuentes de entretenimiento para las personas adolescentes, especialmente en esta etapa del desarrollo. Con los efectos que puede tener, se interfiere en la oportunidad de reflexión y el aprendizaje para desarrollar la inteligencia emocional.

Por otro lado, valorando los beneficios que aporta la tecnología en el proceso de regulación emocional, es que facilita algunos recursos como acceder a música, a *podcast* o la posibilidad de comunicarse con personas de confianza. Estas herramientas facilitan la conexión con familiares y amistades, contribuyendo a satisfacer una necesidad de interacción social. Además, estos espacios ofrecen oportunidades para encontrar apoyo emocional y promover el sentido de pertenencia.

Es así como, la tecnología puede utilizarse como una herramienta para acceder a estrategias de regulación emocional, incluyendo aplicaciones de salud mental, pero es necesario que las personas que se mantienen en contacto con la población adolescente les

brinde información acerca de que las herramientas tecnológicas pueden ser grandes aliadas en el proceso de regular las emociones, y hacer énfasis en que no se debe utilizar para reemplazar el hecho de sentir y expresar las emociones, ya que es un proceso único de cada persona. La tecnología y los medios digitales deben ser una herramienta de apoyo y no una distracción del proceso de sentir y conocer las emociones.

A modo de cierre del capítulo IV, es esencial señalar que las personas adolescentes que han participado en la investigación han brindado información valiosa acerca de la vivencia que tienen en el proceso de regular la emoción de la tristeza profunda. Así se pudo comprender que las situaciones que les genera la emoción de tristeza profunda se categorizan desde el enfoque del círculo de bienestar integral y que cada fase del proceso de regulación emocional recalca la importancia de ser consciente de la emoción para reconocer la manera más efectiva de expresarla y regular, así como saber que cada estrategia empleada tiene consecuencias que van a repercutir en su desarrollo y en su desenvolvimiento social, familiar, académico y vocacional.

Propósito 4:

Desarrollar una guía interactiva desde el modelo procesual de la regulación emocional dirigido a personas adolescentes.

En la guía “Abrazando la tristeza”, su contenido teórico y los ejercicios prácticos nacen luego de la información recopilada, algunos de los motivos que fundamentan esta guía son:

Tabla 21

Motivos que fundamentan la elaboración de la guía “Abrazando la tristeza”

Participantes	<i>Motivos que fundamentan la elaboración de la guía “Abrazando la tristeza”</i>
Participante E3	<i>“A veces las personas no necesitan un consejo, sino, como desahogarse...quitarse ese nudo mental”</i>
Participante E4	<i>“Porque no contar con nadie puede que afecte mucho emocionalmente” “Siento como algo en el pecho, sobre pienso mucho en la situación y cómo la puedo arreglar”</i>
Participante E5	<i>“No suelo hacer algo que me relaje o haga sentir mejor, prefiero pensar y pensar en la situación, hasta que simplemente desaparezca”</i>
Participante E6	<i>“Me cuesta dormir, lloro en las noches, siempre me duele la cabeza, me</i>

arde el estómago, son varias veces las que me desmayo en el colegio”

Nota: respuestas provenientes de la entrevista y la fotovoz.

En la tabla 21 se emplean algunos de los mensajes más relevantes para las personas investigadoras, estas frases son empleadas también por el grado de emoción con el que se transmitió la idea. Participante E3 enfatiza en lo necesario qué son los espacios de catarsis para el bienestar emocional, participante E4 referencia como no contar con alguien para expresar sus emociones, puede ser doloroso, además de demostrar que sus pensamientos son difíciles de ordenar. El participante E5 expresa una supresión emocional y el participante E6 se refiere a las afectaciones físicas ha presentado al momento de experimentar una tristeza profunda. Gracias a esto se destaca la importancia de crear un recurso que pueda ser de utilidad para autogestionar la tristeza.

Capítulo V

Conclusiones

Este capítulo presenta las principales conclusiones elaboradas a partir de la información obtenida mediante los instrumentos aplicados, la triangulación de información y fundamentos del marco teórico. Las conclusiones son interpretadas y contextualizadas, con la intención de que se obtenga una comprensión integral del tema estudiado. Se expone dicha información de acuerdo con el orden planteado con propósitos específicos, respondiendo al propósito general de la investigación.

Las siguientes conclusiones responden al primer propósito planteado: *“Identificar las situaciones que generan tristeza profunda en las diferentes áreas del Círculo de Bienestar Integral de las personas adolescentes”*.

Al indagar acerca de las situaciones que generan tristeza profunda, se pretendía conocer cuáles elementos o características juegan un papel importante en estos eventos para que puedan detonar tristeza profunda, se puede identificar el siguiente patrón: eventos percibidos como inesperados, que limitan sus opciones, generan miedo o una sensación de pérdida. Lo anterior sugiere que la tristeza profunda es una construcción de experiencias personales, expectativas sociales o culturales y los vínculos emocionales establecidos.

Dado el análisis de las situaciones que las personas adolescentes perciben como desencadenantes de tristeza, se logró vincular estos eventos con las dimensiones del Círculo de Bienestar Integral. Las circunstancias que se mencionan se agrupan en las áreas social, física, emocional y ética. Por lo tanto es posible asegurar que la experiencia de la tristeza profunda en la adolescencia no es un evento aislado ya que este se entrelaza con diversos aspectos y muchas áreas de su vida que interfieren en el bienestar físico y socioemocional.

Se logra identificar que, a pesar las presiones sociales y las características inherentes al área vocacional esta dimensión no posee ningún vínculo directo, ni se considera detonante de la tristeza profunda para las siete personas participantes de la investigación. Lo anterior sugiere que otros factores son más determinantes en la experiencia emocional.

El área cultural, en lugar de ser un detonante de tristeza profunda, surge como un recurso que las personas adolescentes utilizan para la gestión de sus emociones, esto permite identificar la expresión artística como una oportunidad para procesar sus emociones y sentimientos.

Las personas participantes hacen omisión a temas como su contexto socioeconómico o cultural, por lo tanto no se conoce como su entorno físico y posibilidades económicas influyen en su bienestar emocional y mental. Esto sugiere la importancia de adoptar una perspectiva interdisciplinaria para la comprensión integral de la tristeza profunda.

Por medio de las diferentes redes sociales las personas adolescentes han logrado encontrar un medio distinto para satisfacer o reemplazar algunas de sus necesidades sociales, ya sea la inmediatez con la que se pueden comunicar con personas y comunicar lo que están atravesando, o bien las utilizan como herramienta para evadir u obviar las situaciones que les generan tristeza.

Las siguientes conclusiones responden al segundo propósito planteado: *“Comprender las fases del proceso de regulación emocional ante situaciones que generan tristeza profunda”*.

El proceso de regulación emocional se consolida como un eje fundamental en la vida de cualquier persona, proporcionando herramientas que no solo facilitan una mejor calidad de vida, sino que también permiten la construcción de experiencias significativas frente a las situaciones que enfrentan. En el caso de las personas adolescentes, este proceso adquiere particular relevancia debido a las características únicas de esta etapa del desarrollo.

En la fase de atención, se identificó que las experiencias de los y las adolescentes están más influenciadas por los acontecimientos internos que por los externos. Una de las acciones más recurrentes mencionadas en la investigación es el "sobre pensar" las situaciones que generan tristeza profunda, lo que revela una tendencia a enfocarse intensamente en sus pensamientos como parte del proceso emocional.

La vulnerabilidad propia de la adolescencia tiene un impacto directo en la toma de decisiones, las relaciones interpersonales y la perspectiva de vida. En este contexto, la duración y persistencia de la tristeza profunda emerge como un factor determinante que puede influir significativamente en el bienestar emocional y el desarrollo integral. Asimismo, la

adolescencia, como etapa de adaptación a cambios físicos y emocionales, juega un papel esencial en la construcción de la identidad personal, un proceso que se entrelaza profundamente con las emociones experimentadas.

La diversidad de interpretaciones acerca de la tristeza profunda amplía la comprensión de cómo los y las adolescentes experimentan y enfrentan sus emociones. Estas vivencias no solo determinan su manera de abordar los desafíos cotidianos, sino que también subrayan el papel de la tristeza como un motor para el autoconocimiento. Enfrentarse a pensamientos intrusivos, ya sea evitándolos, confrontándolos o resolviéndolos, resulta ser un componente clave en la regulación emocional, dando lugar a un enfoque enriquecedor.

Se destaca la complejidad del sistema emocional humano, evidenciada por la diversidad en las respuestas obtenidas. Este amplio espectro de perspectivas emocionales no solo enriquece la investigación, sino que también enfatiza la necesidad de abordar la diversidad emocional con sensibilidad y profundidad.

Finalmente, se resalta el papel central que la tristeza profunda puede tener en el bienestar emocional de las personas adolescentes y la importancia de comprender a fondo las fases del modelo procesual de regulación emocional. Este modelo ofrece una guía para explorar las experiencias emocionales desde una perspectiva integral, contribuyendo al desarrollo de estrategias más efectivas para promover la salud mental y el bienestar en esta etapa crítica de la vida.

Las siguientes conclusiones responden al tercer propósito planteado *“Describir las estrategias de regulación emocional empleadas por las personas adolescentes para regular las situaciones de tristeza profunda”*.

Las personas adolescentes, al enfrentarse a situaciones que les generan tristeza profunda, recurren a estrategias de regulación emocional clasificadas como cambio cognitivo y despliegue de la atención. Esto porque buscan reinterpretar las situaciones y obtener bienestar o entretenimiento en lugar de evadirlas. Sin embargo, es importante destacar que la frecuencia y la efectividad de esas estrategias pueden variar según la persona y su contexto.

Con la información generada se comprende que las personas adolescentes emplean principalmente estrategias clasificadas en la vía de regulación emocional del procesamiento de la información externa e interna y la de regulación de las respuestas conductuales. Esto sugiere

que se busca distanciar emocionalmente de las situaciones para alcanzar más objetividad y encontrar soluciones más instantáneas. Estas estrategias de distracción pueden limitar el proceso de regulación emocional y obstaculizar el desarrollo de habilidades.

Se ha demostrado que la tecnología es un recurso clave en el proceso de regulación emocional de las personas adolescentes, influyendo significativamente en las estrategias que emplean y brindando herramientas accesibles como aplicaciones y plataformas digitales que facilitan la regulación emocional y la búsqueda de apoyo social. Sin embargo, es crucial seguir investigando los efectos a largo plazo del uso de la tecnología en el desarrollo de la inteligencia emocional y en el proceso de regulación de las emociones.

Si bien es cierto, las estrategias que tienen una función de entretenimiento o distracción pueden proporcionar alivio a corto plazo, el uso excesivo puede impedir el desarrollo de estrategias de regulación más saludables y efectivas, ya que impide la vivencia de la emoción y los aprendizajes que se pueden adquirir de esta.

El contexto cultural y social desempeñan un papel determinante en la manera que los y las adolescentes aprenden a regular sus emociones. Los valores, normas y dinámicas sociales del entorno influyen en las estrategias que adoptan y en la efectividad de estas.

Las siguientes conclusiones responden al cuarto propósito planteado *“Desarrollar una guía interactiva desde el modelo procesual de la regulación emocional dirigido a personas adolescentes”*.

Un objetivo primordial de este Trabajo Final de Graduación fue desarrollar un recurso práctico que fuera de utilidad para la población con la que se trabajó. Gracias a la aplicación de los instrumentos entrevista y la foto voz, fue posible visualizar que el reconocimiento y la regulación de la emoción de tristeza es un aspecto clave que se debía abordar con las personas adolescentes, principalmente por las estrategias de distracción y supresión emocional que manifestaron.

Gracias al análisis y triangulación de esta información fue posible evidenciar una carencia de recursos auto dirigibles y asequibles para esta población. Ante este vacío detectado, surge *“Abrazando la tristeza”* una propuesta creativa que le permite a la persona usuaria comprender su experiencia emocional en relación con la tristeza; proporciona un balance entre

la comprensión teórica y de ejercicios prácticos para su manejo.

Esta guía no solo es de fácil acceso económico ya que se puede obtener de manera digital, sino, que por otro lado, el lenguaje empleado pretende ser claro, conciso, amigable y empático, evitando los tecnicismos. Este recurso además de responder a una demanda real, permite que se haga contribución original al campo de la Orientación.

Las siguientes conclusiones responden al propósito general planteado “*Analizar el proceso de regulación emocional ante situaciones que generan tristeza profunda en personas adolescentes que asisten al Centro Cultural Alejandro Aguilar Machado*”.

Las personas adolescentes que participaron evidencian una capacidad para identificar y reconocer las situaciones que les genera tristeza profunda. Esta conciencia acerca de las situaciones y de la emoción es esencial para vivenciar cada una de las fases del proceso de regulación emocional y también constituye un punto de partida para el desarrollo de diferentes habilidades socioemocionales como la empatía y la resiliencia.

Se confirmó que cada fase del proceso de regulación emocional tiene un impacto significativo en el bienestar emocional y en la gestión de las emociones. Este proceso contribuye al desarrollo de habilidades esenciales como la toma de decisiones, el autoconocimiento y el conocimiento de su medio.

Las estrategias de regulación emocional tienen repercusiones que trascienden en diferentes ámbitos de la vida, como en el desarrollo personal y en las relaciones sociales. Estas estrategias no solamente se reflejan en la forma de regular sus emociones antes ciertos estímulos, sino que también establece la construcción de resiliencia y a afrontar los desafíos que se pueden encontrar en la cotidianidad, es así como el manejo efectivo de las emociones facilita la creación de relaciones interpersonales más saludables, una toma de decisiones informada y el fortalecimiento del autoestima.

La tristeza profunda, lejos de ser un obstáculo, se puede concluir, que facilita el crecimiento personal y la transformación, ya que la vulnerabilidad impulsa al desarrollo de la identidad, así que más que una emoción incómoda, se permite conocer como una emoción que facilita la autoexploración emocional.

De tal manera, el Modelo Procesual de la Regulación Emocional propuesto por Gross

permite una comprensión detallada de las fases de regulación emocional, lo que refleja la necesidad de que se utilicen modelos que aborden particularidades como la atención, la interpretación, las situaciones y respuestas que pueden generar las emociones, en este caso específico, la tristeza profunda.

Como resultado de las necesidades identificadas durante el proceso de investigación, se diseña una guía interactiva orientada a proporcionar un espacio reflexivo y de aprendizaje para las personas participantes. Con esta guía se pretende promover el autoconocimiento emocional y brindar herramientas prácticas que faciliten la comprensión y regulación de la tristeza profunda y otras emociones, esto a través de actividades dinámicas y contenidos accesibles, se busca fomentar la autorreflexión, el fortalecimiento de habilidades emocionales y la construcción de estrategias personales para afrontar situaciones desafiantes. De esta manera, la guía no solo actúa como un recurso informativo, sino como un acompañamiento que contribuye al desarrollo integral de las personas adolescentes, fortaleciendo su capacidad para enfrentar las demandas emocionales propias de esta etapa y promoviendo un bienestar sostenido en sus distintas áreas de vida.

Capítulo VI

Recomendaciones, limitaciones y alcances

Se elabora este apartado, gracias a la experiencia investigativa y las personas adolescentes que decidieron ser parte de este estudio, es posible plantear una serie de recomendaciones relacionadas a la temática, cada recomendación surge en orden de cada conclusión planteada:

Primer propósito.

Fortalecimiento de la resiliencia emocional en la adolescencia:

Si bien es cierto se adjudica un factor sorpresa a las situaciones desencadenantes de la tristeza es importante que desde el microsistema se puedan integrar a la cotidianidad procesos de reflexión acerca de sus propias vivencias, las situaciones que atraviesan y la manera en la que esos eventos interfieren en sus emociones. Potenciar el desarrollo de la inteligencia emocional, manejo de la frustración y otras habilidades para la vida que le permitan a la persona adolescente buscar maneras saludables para afrontar esas situaciones puede ser un factor determinante para su desarrollo.

Abordaje de la tristeza profunda desde una perspectiva integral:

Involucrar a profesionales de diversas áreas, según las necesidades de la población para brindar un apoyo integral, implementando programas y procesos de detección temprana en relación con problemas emocionales, adaptando en todo momento estas intervenciones a las características y necesidades específicas que presente la persona adolescente en relación con la tristeza profunda.

Explorar la dimensión vocacional y la correlación con la tristeza profunda:

Se sugiere que se concreten investigaciones con una población de adolescentes más amplia, esto con la intención de conocer como el itinerario de vida, las elecciones y los perfiles vocacionales pueden influenciar en la experiencia emocional y la vivencia de la tristeza.

Maximizar el potencial de la expresión artística:

La expresión artística se recomienda como una actividad saludable para la autoexpresión y el reconocimiento de las propias habilidades, se convierte en una herramienta

para el desarrollo integral de las personas adolescentes. Exponerse a estas actividades fomenta el reconocimiento y la valoración de su creatividad, desarrolla habilidades esenciales como la resolución de problemas, la colaboración y la gestión emocional.

Explorar otros factores desencadenantes de la tristeza profunda:

Se considera pertinente que otras disciplinas como Psicología, Trabajo Social, Economía y otras puedan realizar estudios para comprender cómo el contexto socioeconómico puede influir en la vivencia de la tristeza profunda de las personas adolescentes. Con la intención de adoptar una perspectiva interdisciplinaria para la comprensión integral de la tristeza profunda.

Promover el uso saludable de las redes sociales:

Capacitar a las personas adolescentes para que utilicen las redes sociales de manera responsable y segura evitando la dependencia de estas. Además de educar acerca de herramientas digitales que pueden beneficiar a la gestión o expresión emocional.

Segundo propósito.

Fomentar habilidades de autoconocimiento emocional:

Desde la orientación, se recomienda implementar talleres o recursos que promuevan en las y los adolescentes la capacidad de identificar y analizar sus propias emociones, especialmente en la fase de atención. Esto podría incluir ejercicios de mindfulness o autorreflexión, orientados a reducir el "sobre pensar" y fomentar un enfoque equilibrado ante las situaciones que generan tristeza profunda.

Promover espacios para el desarrollo de relaciones interpersonales saludables:

La orientación puede facilitar espacios de apoyo que fomenten la interacción positiva entre pares. Esto ayuda a las y los adolescentes a construir y mantener relaciones interpersonales genuinas, a la vez que enfrentan los desafíos emocionales propios de la tristeza profunda.

Fortalecer la construcción de la identidad personal:

Desde la orientación, se pueden ofrecer actividades enfocadas en la autoexploración y la autoafirmación, como la creación de diarios emocionales, proyectos de vida o actividades

artísticas. Estas herramientas no solo ayudan a construir una identidad más sólida, sino que también potencian el autoconocimiento a través del enfrentamiento y la resolución de pensamientos intrusivos.

Abordar la tristeza como una oportunidad para el crecimiento emocional:

En lugar de conceptualizar la tristeza profunda únicamente como un obstáculo, es fundamental que se conozca como una emoción que puede contribuir al aprendizaje y desarrollo personal. Actividades reflexivas guiadas, sesiones individuales o grupales pueden enfocarse en transformar esta emoción en un motor de resiliencia y autoconocimiento.

Ampliar la sensibilización hacia la diversidad emocional:

La orientación debe incluir una perspectiva que fomente la aceptación de las diferentes formas en que los adolescentes experimentan y manejan las emociones. Esto puede lograrse a través de campañas educativas en centros educativos que promuevan la empatía y la comprensión de las emociones.

Incorporar el Modelo Procesual de Regulación Emocional en programas de orientación:

El Modelo Procesual realizado por Gross podría ser utilizado como referente teórico en talleres o sesiones, ayudando a los adolescentes a comprender cada fase de la regulación emocional. Esto les permite identificar en qué fase se encuentran y qué herramientas pueden utilizar para mejorar su bienestar emocional y comprender cómo funciona el proceso para regular las diferentes emociones.

Tercer propósito.

Reflexionar acerca de la efectividad de las estrategias de regulación emocional:

Es de gran importancia que los y las adolescentes reconozcan el valor de las estrategias de regulación que emplean. Así mismo podrán evaluar la efectividad que tienen esas estrategias en las diferentes situaciones, es así como para garantizar el bienestar emocional se recomienda que se diversifiquen las estrategias que implementan, que fortalezcan el cambio cognitivo y que busquen el apoyo cuando sea necesario.

Equilibrar las estrategias de distracción con estrategias reflexivas:

Es fundamental que los y las adolescentes comprendan que las estrategias de regulación emocional que emplean pueden influir en el bienestar emocional y en el desarrollo personal. Para potenciar este proceso se recomienda que se promueva la introspección, como identificar las causas de la emoción y reflexionar posibles soluciones.

Reconocer las implicaciones de la tecnología en las estrategias de regulación emocional:

Es fundamental que los y las adolescentes reconozcan la importancia de las estrategias de regulación emocional que emplean. Aunque la tecnología ofrece herramientas para la gestión de las emociones, es esencial no emplear únicamente las que dependen de ella ya que por brindar un entretenimiento puede inhibir el aprendizaje emocional. Es necesario reflexionar acerca de las respuestas que se generan a partir de las emociones y las experiencias para desarrollar habilidades y aprender de las diferentes situaciones.

Vivenciar la emoción y el proceso de regulación emocional:

Aunque las estrategias que facilitan el entretenimiento y la distracción pueden ofrecer un alivio momentáneo, es importante complementarlas con estrategias que promuevan una regulación emocional que les permita aprender y gestionar la emoción. Por lo que se recomienda permitirse sentir y comprender la emoción en lugar de evadirla. Esto para fortalecer la inteligencia emocional y adquirir aprendizajes de la experiencia emocional.

Valorar el entorno y su influencia:

El entorno cultural y social influyen en la manera en que se aprende a regular las emociones, de manera que se puede percibir positivamente valorando las normas y valores del entorno para identificar qué aprendizajes pueden enriquecer o limitar el proceso de regulación emocional. Además se recomienda adoptar estrategias que realmente promuevan el bienestar emocional.

Cuarto propósito.

Uso responsable de la guía:

“*Abrazando la tristeza*” es un recurso complementario que busca brindar a las personas un primer acercamiento a la comprensión y gestión de la tristeza. Si bien ofrece herramientas útiles para el autocuidado emocional, no pretende ser un sustituto de la terapia profesional. Por lo tanto, si la tristeza se prolonga o se acompaña de otros síntomas como ansiedad o dificultades para realizar actividades diarias, es fundamental consultar a un especialista.

Experiencias emocionales individuales:

La persona usuaria debe considerar que la tristeza se puede manifestar de formas únicas y personales, el experimentar la tristeza está influenciado por diversos factores como los culturales, la edad, aspectos sociales entre otros. Por lo tanto, al ser una guía general es posible que no aborde todas las particularidades de los individuos y que tampoco profundice en todas las posibles causas o detonantes de la tristeza.

Limitaciones y futuras líneas de investigación

Con relación a las limitaciones identificadas en el proceso investigativo se encuentran las siguientes:

Dado que las personas participantes no hacen referencia al área vocacional se destaca la ausencia de un vínculo directo entre la etapa vocacional y la tristeza profunda para estas siete personas participantes, sin embargo, conociendo los aspectos implícitos de los procesos vocacionales surgen cuestionamientos sin respuesta, por ejemplo ¿Cómo las transiciones importantes pueden desencadenar tristeza profunda?, ¿El cambio en el itinerario de vida puede ser un detonante de la tristeza profunda? y ¿De qué manera interfieren las redes de apoyo en la regulación de la tristeza profunda durante procesos de toma de decisiones?.

Un hallazgo notable es la ausencia de menciones directas a la situación económica o al contexto sociocultural en el que se desarrollan, si bien esto podría indicar que estos factores no son relevantes para los participantes, es posible que los instrumentos utilizados no hayan sido lo suficientemente sensibles para captar estos aspectos.

En relación con las futuras líneas de investigación se sugieren:

Estudios que exploren de manera más profunda la relación entre el contexto socioeconómico y el bienestar emocional de las personas adolescentes incluso creando una incorporación de variables como la autoestima, las relaciones interpersonales como aspectos vitales en la génesis de la tristeza.

Es necesario el trabajo e intervención con las personas adolescentes no solo acerca del proceso de regulación emocional, sino también enfocarse en las estrategias que se están empleando para ese proceso y fomentar que sean efectivas, promoviendo el uso consciente de la tecnología. Es crucial asegurarse de que las personas adolescentes comprendan la importancia de experimentar sus propias emociones para desarrollar una inteligencia y

bienestar emocional.

Se pueden diseñar programas e investigaciones que consideren el impacto de la tecnología y el contexto cultural y social en el desarrollo emocional de las personas adolescentes. En estas áreas también se puede investigar acerca de las diferentes estrategias de regulación emocional en las que interviene la tecnología y la manera en que afecta en la inteligencia emocional.

Es primordial abordar las repercusiones sociales y emocionales derivadas de la pandemia del COVID-19, promoviendo el desarrollo del autoconocimiento y una comprensión profunda de las fases del proceso de regulación emocional. En este sentido, se recomienda ampliar las investigaciones que empleen el Modelo Procesual de la Regulación Emocional propuesto por Gross, explorando su aplicación en contextos afectados por crisis globales. Esto permitiría no solo profundizar en el impacto emocional, sino también diseñar estrategias más efectivas para fortalecer el bienestar emocional y la resiliencia en diversos grupos poblacionales.

Capítulo VII

Diseño de la propuesta

Con la finalidad de brindar una respuesta para el cuarto objetivo específico establecido para esta investigación “*Desarrollar una guía interactiva desde el modelo procesual de la regulación emocional dirigido a personas adolescentes.*” Se ha creado la guía interactiva y autodirigida “*abrazando la tristeza*” dicho recurso metodológico está creado para que sea utilizado por las personas estudiantes que se encuentran inscritas en los diversos cursos y proyectos que se ofrecen para el área cultural y artística del Centro Cultural Alejandro Aguilar Machado. El lenguaje utilizado pretende ser claro, conciso, amigable y empático, evitando los tecnicismos.

Abrazando la tristeza es una propuesta creativa que se divide en dos grandes premisas, la primer parte permite introducir a la persona lectora a toda la información teórica necesaria, para comprender su experiencia emocional, por ejemplo, será posible que explore los conceptos básicos relacionados a las emociones primarias, comprender la tristeza, la importancia que tiene, cómo se activan algunas áreas del cerebro al momento de experimentar tristeza, y por último estrategias de regulación emocional.

La segunda parte viene acompañada de los ejercicios prácticos e interactivos estos buscan que las personas que atraviesan por la tristeza y la tristeza profunda tengan recursos para regularse de manera autodirigida, dicha guía está acompañada de una línea gráfica-creativa que tiene con una metáfora implícita la tristeza como frío o hielo, la conexión entre estas dos experiencias se basa en sensaciones físicas y estados emocionales expresados por las personas participantes de esta investigación.

Abrazando la tristeza se fundamenta de los principales fundamentos y principios de la disciplina de Orientación en Costa Rica, guiando en todo momento a la persona usuaria a hacerse responsable de sus emociones y acciones. Dicha guía no pretende de ninguna manera obviar la importancia del acompañamiento de personas profesionales en la salud mental e integral. *Abrazando la tristeza* podrá ser encontrada en el apartado de apéndices para que pueda ser valorada de manera más clara, específicamente se encuentra en el *apéndice F*.

Referencias

- Aguilar, C., Farías, B., Fuentes, M., Miranda, P., y Pérez, M. (2023). Bienestar socioemocional en contexto de pandemia y virtualidad: una aproximación a padres, madres, profesorado y estudiantado de educación primaria en Chile. *Revista Educación*, 47(1), 1–19. DOI: <https://doi.org/10.15517/revedu.v47i1.52029>
- Álvarez, J. M. (2013). La tristeza y sus matices. *Revista en línea, temas de psicoanálisis*, 6, 1-14. Recuperado de <https://www.temasdepsicoanalisis.org/wp-content/uploads/2017/05/PDF-JOSE-MARI-A-ALVAREZ-LA-TRISTEZA.pdf>
- American Psychological Association. (2021). *Dictionary of psychology: Adolescence* [Diccionario de psicología: Adolescencia]. Recuperado de <https://dictionary.apa.org/adolescence>
- Andrés, M., Castañeiras, C., y Richaud, M. (2014). Relaciones entre la personalidad y el bienestar emocional en niños. El rol de la regulación emocional. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 8 (2), 217-241. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4396/439643138006.pdf>
- Antoni, M. y Zentner, J. (2014). *Las cuatro emociones básicas*. Barcelona, España. Herder Editorial, S.L. Recuperado de https://arodi.yolasite.com/resources/Las_cuatro_emociones_ba_sicas_Pg_1_77.pdf
- Arauzo, L. (2023). ¿Qué les preocupa a los adolescentes hoy? *Salud Integral*, 11(1), 3. Recuperado de <https://www.adolescere.es/revista/pdf/volumen-XI-n1-2023/Adolescere-2023-1-WEB.pdf#page=5>
- Arias, R. (2018). *La responsabilidad social de la Orientación en el contexto social*. San José, Costa Rica. Recuperado de <https://congreso2018.cpocr.org/wp-content/uploads/2018/04/Memoria%20Congreso%20de%20Profesionales%20en%20Orientaci%C3%B3n%202018.pdf>
- Arce, G. y Galantini, K. (2017). Sistema límbico y educación emocional. *Aletheia*, 5(1), 43-53. Recuperado de <https://doi.org/10.33539/aletheia.2017.n5.2102>
- Bisquerra, R. (2004). *Metodología de la investigación educativa*. La Muralla.

- Bisquerra, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. Recuperado de <https://dadun.unav.edu/entities/publication/c93f752c-aa28-42b1-925a-e1306a8b15da>
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>
- Bogantes, E. y Jiménez, D. (2021). *Impacto de la labor orientadora en los factores personales, sociales y familiares en la prevención del fenómeno del suicidio en adolescentes de edades que oscilan entre los 15 y 18 años del Colegio Indígena Yimba Cájc en el curso lectivo 2020-2021. (Tesis de licenciatura)*. Universidad Católica, Puntarenas, Costa Rica. Recuperado de: <https://opac.ucatolica.ac.cr/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=19876>
- Bolívar, M., Ríos, S., y Avendaño, L. (2022). Regulación emocional en adolescentes: importancia e influencia del contexto. *Apuntes de Bioética*, 5 (2), 131–145. Recuperado de <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/apuntes/article/download/796/1550/>
- Bustos, M. y Morales, T. (2019). *La orientación educativa y su aporte en la prevención e intervención de problemas emocionales en los jóvenes de noveno año del Colegio Técnico Profesional de Barrio Irvin de la Cruz, Guanacaste. (Tesis de licenciatura)*. Universidad Católica, San José, Costa Rica. Recuperado de <https://opac.ucatolica.ac.cr/cgi-bin/koha/opac-ISBDdetail.pl?biblionumber=4189>
- Canul, J. Alvarado, y Trujeque, R. (2021). Toma de decisiones en la adolescencia. *Revista Salud y Bienestar Social* [ISSN: 2448-7767], 5(2), 26-40. Recuperado de <https://www.revista.enfermeria.uady.mx/ojs/index.php/Salud/article/view/8>
- Capella, C., y Mendoza, M. (2011). Regulación emocional en niños y adolescentes: artículo de revisión. Nociones evolutivas y clínica psicopatológica. *Revista Chilena de Psiquiatría y Neurología de la infancia y adolescencia*, 22(2), 255-268. Recuperado de https://www.sopnia.com/wpcontent/uploads/2021/06/Revista%20SOPNIA_201108.pdf#page=45
- Carvajal, G., y Caro, V. (2009). Soledad en la adolescencia: análisis del concepto. *Aquichan*, 9(3), 281-296. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657599720090003000008&script=sci_arttext

- Castillo, N. (2021). Fenomenología como método de investigación cualitativa: preguntas desde la práctica investigativa. *Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social*, 11 (20), 7-18. Recuperado de http://www.relmis.com.ar/ojs/index.php/relmis/article/view/fenomenologia_como_mtodo/167
- Cerdas, M. Montoya, M y Quirós, G. (2021). *Competencias Emocionales en el abordaje de conflictos de las adolescentes del Hogar Siembra en San Rafael de Alajuela. (Tesis de Licenciatura)*. Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica. Recuperado de <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/19233/Competencias%20emocionales%20en%20el%20abordaje%20de%20conflictos%20de%20las%20adolescentes%20del%20Hogar%20Siembra%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Charland, L. (2011). Moral undertow and the passions: Two challenges for contemporary emotion regulation [Resaca moral y pasiones: dos desafíos para la regulación de las emociones contemporánea]. *Emotion Review*, 3(1), 83–91. <https://doi.org/10.1177/1754073910380967>
- Confederación Salud Mental España. (2023). ¿Qué hacemos? Recuperado de <https://consaludmental.org/eventos/xxii-congreso-salud-mental-espana/>
- Corbetta, P. (2010). *Metodología y Técnicas de investigación social*. Madrid, España: Mc Graw Hill.
- Coutinho de Mello, A., Carneiro, S., Vasconcelos, C., y Cabral, J. (2021). *Sintomatologia depressiva e suas repercussões na representação social da depressão: um estudo com adolescentes*. [Sintomatología depresiva y sus repercusiones en la representación social de la depresión: un estudio con adolescentes]. *Ciencias Psicológicas*, 15(2). Recuperado de http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212021000201211
- Cruz, G. (2012). De la tristeza a la depresión. *Revista electrónica de la psicología Iztacala*, 15(4), 1310. Recuperado de <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/34739>
- Decreto Ejecutivo N° 37135-MEP de 2012. [Ministerio de Educación Pública]. Reforma el Decreto Ejecutivo No 36451- MEP denominado “Organización Administrativa de las

- Oficinas Centrales del Ministerio de Educación Pública. *La Gaceta Diario Oficial* 102, Alcance 70. Recuperado de http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=72574&nValor3=95629&strTipM=TC
- De la Serna, J. (2017). *Cuando la tristeza se vuelve patológica. Capítulo 1: La tristeza*. Hackensack: Babelcube Inc., 8-19. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/347512721_Depresion_Cuando_la_Tristeza_se_Vuelve_Patologica
- De los Santos, D. (2022). Regulación emocional y terapias psicológicas empíricamente apoyadas: Confluencias, complementariedades y divergencias. *Análisis y modificación de conducta*, 48(177), 35-72. Recuperado de <http://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/amc/article/view/5467>
- De Toscano, G. (2009). La entrevista semi-estructurada como técnica de investigación. *Graciela Tonon*, 46, 45-73. Recuperado de: https://colombofrances.edu.co/wp-content/uploads/2013/07/libro_reflexiones_latinoamericanas_sobre_investigacion_cu.pdf#page=48
- Díaz, H. (2021,). Estudio sobre el impacto emocional de la enfermedad crónica - Fundadeps. *Fundadeps*. Recuperado de <https://fundadeps.org/recursos/estudio-sobre-el-impacto-emocional-de-la-enfermedad-cronica/>
- Discapnet. (2023). Tristeza. Recuperado de <https://www.discalpnet.es/salud/recursos/guia-de-las-emociones/tristeza>
- Domínguez, D. (2022). La depresión en adolescentes y jóvenes a causa de la pandemia de Covid-19. *Revista de humanidades y ciencias sociales y multidisciplinaria*, 8(2), 44-53. Recuperado de <https://100cs.cl/index.php/cs/article/view/224>
- Fitzgerald, J. (2021). Depresión vs. tristeza: Cómo identificar la diferencia. Recuperado de <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/depression-versus-tristeza>
- Flórez, A., y Prado M. (2021). Habilidades sociales para la vida: empatía, relaciones interpersonales y comunicación asertiva en adolescentes escolarizados. *Revista*

- Investigium IRE ciencias sociales y humanas*, 12(2), 13-26. Recuperado de <https://investigiumire.unicesmag.edu.co/index.php/ire/article/view/356>
- Fregoso, O., López, J., Navarro, G., y Valadez, M. (2013). Habilidades emocionales en estudiantes de educación secundaria. Uaricha, *Revista de Psicología*, 10(23), 89-102. Recuperado de http://www.revistauaricha.umich.mx/ojs_uaricha/index.php/urp/article/view/89
- Folgueiras, P. (2016). *La entrevista*. Recuperado de <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/99003/1/entrevista%20pf.pdf>
- Fundación educación emocional. (2023). ¿Quiénes somos? ¿Qué es la educación emocional? Recuperado de <https://fundacioneducacionemocional.org/fundacion/>
- Fundación lealtad. (2023). Conócenos - Qué podemos hacer juntos. Recuperado de: <https://www.fundacionlealtad.org/conocenos/>
- Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y representaciones*, 7(1), 201-229. Recuperado de <http://orcid.org/0000-0002-7889-2243>
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443. Recuperado de https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0370-41062015000600010&script=sci_arttext
- García, A. (2020). *Desarrollo emocional*. (Tesis de Maestría). Universidad Zaragoza, España. Recuperado de <https://zaguan.unizar.es/record/98056>
- García, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación de Universidad Costa Rica*. 36(1), 97-109. Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/455/9906>.
- Gómez, O, y Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*. 8, (1), 96-117 Recuperado de <https://www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com/index.php/RMIP/article/view/215/128>
- Gómez, M., Velasco, L., y Tójar, J. (2018). Proyecto de intervención sobre educación emocional en la Comunidad el Milagro (Inquitos, Perú). *Cuestiones pedagógicas*, 26.

Recuperado de <https://hdl.handle.net/11441/83765>

- Gómez, A. (2013). Bullying: El poder de la violencia. Una perspectiva cualitativa sobre acosadores y víctimas en escuelas primarias de Colima. *Revista mexicana de investigación educativa*, 18(58), 839-870. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662013000300008&lng=es&tlng=es.
- González, F. (2008). Apuntes para una crítica pentadimensional de la investigación socioeducativa. *Revista Educação em Questão*, 32(18). Recuperado de <https://periodicos.ufrn.br/educacaoemquestao/article/view/3916>
- Gordillo, F., Mestas, L., Pérez, M. y Arana, J. (2020). Una breve historia sobre el origen de las emociones. *Revista Electrónica de Psicología de la FES Zaragoza-UNAM*, 10(19), 20-27. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Fernando-Leon-10/publication/342083738_Una_breve_historia_sobre_el_origen_de_las_emociones/links/5f44e49fa6fdcccc43fdefb5/Una-breve-historia-sobre-el-origen-de-las-emociones.pdf#page=20
- Granda, T. Granda, J. (2021). Educación emocional y su vinculación en el proceso de aprendizaje en tiempos de pandemia. *Orientación y Sociedad*, 21, (1) Recuperado de <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/122590>
- Gross, J. (1998). Antecedent - and response focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. [Regulación de las emociones centrada en el antecedente y la respuesta: consecuencias divergentes para la experiencia, la expresión y la fisiología]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. (1999). Emotion and emotion regulation. [Emoción y regulación de las emociones]. *Handbook of personality: Theory and research*, 2, 525-552. New York: Guildford. Recuperado de https://www.academia.edu/download/42254477/Emotion_and_emotion_regulation20160206-3119-15bv8d.pdf

- Gross, J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. [Regulación de las emociones: estado actual y perspectivas de futuro]. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26. Recuperado de <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Guevara, R. (2014). La Orientación como disciplina y profesión en el contexto del Ministerio de Educación Pública, según el Decreto Ejecutivo N.º 3735-MEP. Recuperado de <https://mep.janium.net/janium/Documentos/orientacion.pdf>
- Gurdián, A. (2010). El paradigma cualitativo en la investigación socio educativa. Instituto de Investigación en Educación. Recuperado de <http://repositorio.inie.ucr.ac.cr/bitstream/123456789/393/1/paradigama%20cualitativo.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: Mc Graw Hill.
- Herrera, K. y Salas, M. (2019). *La resiliencia en la toma de decisiones para la continuidad en la Educación Universitaria en madres solteras, en la provincia de Alajuela, periodo 2017. Un estudio desde la disciplina de Orientación. (Tesis de Licenciatura)*. Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica. Recuperado de <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/15272>
- Izcara, S. (2014). *Manual de investigación cualitativa*. Fontamara
- Jiménez, A. (2018). Inteligencia emocional. *Lúa Ediciones 3.0*, 457-469. Recuperado de https://www.aepap.org/sites/default/files/457-469_inteligencia_emocional.pdf
- La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2018). Política Nacional de Salud Mental 2012 – 2021. Recuperado de https://siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit_accion_files/siteal_costa_rica_0712.pdf
- Leimar. (2019). Orientación personal y social. Scribd. <https://es.scribd.com/document/434821269/Orientacion-Personal-y-Social>

- Lega, L., Sorribes, F., y Calvo, M. (2017). *Terapia Racional Emotiva Conductual*. Ediciones Paidós
- Leonard, J. (2021). Disonancia cognitiva: Definición, efectos y ejemplos. Recuperado de <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/disonancia-cognitiva#resumen>
- López M., Armenta C., Gómez M, y Puerto O. (2021). El bienestar emocional en las niñas y los niños. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 1(2), 53-70. Recuperado de <https://rieeb.iberomx.com/index.php/rieeb/article/view/14>
- López, D., Salovey, P., Coté, S., y Beers, M. (2006). Emotional intelligence. [Inteligencia emocional]. *Handbook of emotional intelligence* (165-184). Recuperado de https://www.salzburgglobal.org/fileadmin/user_upload/Documents/2010-2019/2018/Session_603/Brackett_et_al._2016_Handbook_of_Emotion.pdf
- Mansilla, M. E. (2000). Etapas del desarrollo humano. *Revista de investigación en Psicología*, 3(2), 105-116. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8176557>
- Marín, A., Franco, S., Betancur, E., y Vélez, V. (2020). Miedo y tristeza en adolescentes espectadores de cyberbullying. Vulneración de la salud mental en la era digital. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (61), 66-82. <https://www.doi.org/10.35575/rvucn.n61a>
- Martínez, A., Prado, C., Tapia, C., y Tapia, A. (2018). Una Relectura de Fotovoz como Herramienta Metodológica para la Investigación Social Participativa desde una Perspectiva Feminista. *Empiria: Revista de metodología de ciencias sociales*, (41), 157-185. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6550312>
- Ministerio de Salud. (03 de mayo del 2022). ¡Está bien sentir! Si está pasando por una crisis y necesita apoyo psicológico, llame al 9-1-1. Recuperado de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/prensa/52-noticias-2022/1281-esta-bien-sentir-si-esta-pasando-por-una-crisis-y-necesita-apoyo-psicologico-llame-al-9-1-1#:~:text=En%20lo%20que%20va%20de,y%20el%2014.7%25%20por%20problemas>
- Molina, D. (2004). Concepto de orientación educativa: diversidad y aproximación. *Revista iberoamericana de Educación*, 35(1), 1-22. <https://doi.org/10.35362/rie3512924>

- Morales, M., Díaz, M., y Solís, L. (2023). Impacto de la afectividad y habilidades resilientes en la salud mental de adolescentes: fin del confinamiento. *Religación: Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 8(36), 5. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9016459>
- Navarro, M. (2021). *Las competencias emocionales de dos estudiantes de secundaria con alta dotación. (Tesis de licenciatura)*. Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica. Recuperado de <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/20472/TESIS%2010495.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Okuda, M. y Gómez, C. (2005). Métodos en investigación cualitativa: triangulación. *Revista colombiana de psiquiatría*, 34(1), 118-124. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0034-74502005000100008&script=sci_arttext
- Ortega, V. (2015). Mindfulness y regulación emocional.
- Organización mundial de la salud. (2021). Salud mental del adolescente. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=Trastornos%20emocionales&text=Se%20calcula%20que%20el%203,a%2019%20a%C3%B1os%20padecen%20depresi%C3%B3n.>
- Ostrosky, F. y Vélez, A. (2013). Neurobiología de las Emociones. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*. 13, (1). Recuperado de <http://revistaneurociencias.com/index.php/RNNN/article/view/306/250>
- Papalia, D. (2005). Desarrollo humano. McGraw-Hill, Bogotá. Recuperado de <https://repositorioinstitucional.ceu.es/handle/10637/2315>
- Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2009). Psicología del Desarrollo. Mc.GRAW- HILL/interamericana editores, S.A
- Pascual, A y Conejero, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de psicología*, 36(1), 74-83. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/243058940007.pdf>
- Pereira, M. (1998) Orientación Educativa. Editorial: EUNED, San José, Costa Rica.

- Pérez, F. (2005). La entrevista como técnica de investigación social. Fundamentos teóricos, técnicos y metodológicos. *Extramuros*, 8(22), 187-210. Recuperado de https://www.academia.edu/download/43994110/La_entrevista_como_tecnica_de_investigacion_social_Fundamentos_teoricos.pdf
- Pérez, M., Redondo, M. y León, L. (2008). Aproximaciones a la emoción de ira: de la conceptualización a la intervención psicológica. *Revista electrónica de motivación y emoción*. XI (28). Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/numero28/article6/article6.pdf>
- Perez, Y., y Guerra, V. (2014). La regulación emocional y su implicación en la salud del adolescente. *Revista cubana de pediatría*, 86(3), 368-375. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0034-75312014000300011&script=sci_arttext
- Pinedo, I. y Yáñez, J. (2019). Las emociones: Una breve historia en su marco filosófico y cultura. *Edad Media. Rev. Guillermo de Ockham*, 17(1), 17-27. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/1053/105367030003/105367030003.pdf>
- Poncela, A. (2014). Adolescencia, crecimiento emocional, proceso familiar y expresiones humorísticas. *EDUCAR*, 50 (2), 445-466. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3421/342132463011.pdf>
- Pineda, N., y Urrego, N. (2017). Autoconocimiento emocional, una necesidad en la infancia contemporánea. Recuperado de <https://repository.libertadores.edu.co/items/b3799a8b-6f41-44cc-b3ac-82b33e596c53>
- Portuguez, D., y Ruiz, B. (2022). *Incidencia Social en la Autorregulación Emocional de niños (as) que presentan el Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) pertenecientes a la Escuela de Excelencia San Bosco en el año 2019. (Tesis de licenciatura)*. Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica. Recuperado de <http://hdl.handle.net/11056/22868>
- Rieffe, C., Oosterveld, P., Miers, A., Terwogt, M., & Ly, V. (2008). Emotion awareness and internalising symptoms in children and adolescents: The Emotion Awareness Questionnaire revised [Conciencia de las emociones y síntomas de internalización en niños y adolescentes: el cuestionario de conciencia de las emociones revisado]. *Personality and Individual Differences*, 45(8), 756-761. Recuperado de

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886908002894>

- Rigoletto, R. y Mendes F. (2023). Emotional expressiveness and gender stereotypes in family education: Perspectives of guardians. [Expresividad emocional y estereotipos de género en la educación familiar: Perspectivas de tutores]. Recuperado de <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/5949/11451>
- Ríos, S., y Avendaño, L. (2022). Regulación emocional en adolescentes: importancia e influencia del contexto. *Apuntes de Bioética*, 5 (2), 131–145. Recuperado de <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/apuntes/article/download/796/1550/>
- Romera, M. (2020). Contribución de la fotovoz a la investigación de estudio de casos en educación. *New Trends in Qualitative Research*, 2, 518-535. <https://doi.org/10.36367/ntqr.2.2020.518-535>
- Rothbart, M. K., & Derryberry, D. (2013). Development of individual differences in temperament. [Desarrollo de diferencias individuales de temperamento]. In *Advances in developmental psychology* (pp. 37-86). Psychology Press. Recuperado de <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203728185-2/development-individual-differences-temperament-mary-klevjord-rothbart-douglas-derryberry>
- Russell, J. y Barrett, L. (2022). A componential process model of emotion. [Un modelo de proceso componencial de la emoción]. *Frontiers in Computer Science*, 16, 773256. <https://doi.org/10.3389/fcomp.2022.773256>
- Ruesta, A. (2020). *Revisión teórica de la regulación emocional. (Trabajo de investigación)*, Recuperado de https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3133/1/TIB_RuestaEspinozaAngela.pdf
- Salgado, A. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Universidad de San Martín de Porres. Perú*. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v13n13/a09v13n13.pdf>
- Sánchez, J. (2017). El proceso de subjetivación del adolescente en el ámbito escolar: el caso de una experiencia formativa de dos años utilizando el fotovoz como un dispositivo heterotópico en la calidad de Paso Carretas Atzitzintla, Puebla. Recuperado de <https://repositorio.iberopuebla.mx/handle/20.500.11777/3344>

- Sigüenza, V., Carballido, R., Pérez, A., y Fonseca, E. (2019). Implementación y evaluación de un programa de inteligencia emocional en adolescentes. *Universitas Psychologica*, 18(3), 1-13. Recuperado de https://primo-tcna01.hosted.exlibrisgroup.com/permalink/f/1786fk9/TN_cdi_proquest_journals_2459607782
- Simao, V. (2010). *Formación continuada y varias voces del profesorado de educación infantil de Blumenau: Una propuesta desde dentro. (Tesis de Doctorado)*. Universidad de Barcelona. Recuperado de https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/41493/6/05.VLS_ANALISIS_Y_TRATAMIENTO_INFORMACION.pdf
- Sistema Costarricense de Información Jurídica. (s.f.) *Reglamento de organización y funcionamiento de la Secretaría Técnica de Salud Mental N°41383-S*. Recuperado de http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=87517&nValor3=114077&strTipM=TC
- Siverio, M., y García, M. (2007). Autopercepción de adaptación y tristeza en la adolescencia: La influencia del género. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 23(1), 41-48. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/167/16723106.pdf>
- Solís, K. (2021). *La inteligencia emocional en las personas, residentes de la Fundación casa hogar San José, una mirada desde la orientación. (Tesis de Licenciatura Inédita)*. Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica.
- Solís, D., Céspedes, M., Ramírez, G., y Marín, I. (2023). Análisis de la autorregulación de las emociones en población estudiantil de materno infantil (grupo interactivo II) y de transición de la GAM y de Guanacaste, durante la estrategia “Aprendo en Casa”, debido al virus responsable de la COVID-19. *Revista Innovaciones Educativas*, 25(38), 36-57. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8807019>
- Steiner, G. (2014). *Diez (posibles) razones para la tristeza del pensamiento (Vol. 38)*. Siruela. Recuperado de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=pbXlAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=pensamientos+de+tristeza&ots=JgySuIqAPc&sig=u0qIcO89MX-VIV2F4kK0mPboInA#v=onepage&q=pensamientos%20de%20tristeza&f=false>

- Trovarelli, S. (2023). Baja autoestima: causas, consecuencias y remedios. Recuperado de <https://www.unobravo.com/es/blog/baja-autoestima>
- Universidad de Costa Rica. (10 de octubre del 2022). La salud mental es prioridad en el período de pospandemia. Recuperado de <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2022/10/10/la-salud-mental-es-prioridad-en-el-periodo-de-pospandemia.html>
- Vargas, M., Muñoz, M. (2013). La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. *Psicología USP*, 24, (2), pp. 225-240. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3051/305128932003.pdf>
- Wajnerman, P (2019). ¿Qué implica una teoría evolutiva de las emociones respecto de la relación entre emoción y regulación emocional? *Tópicos*, (37), 158-176. Recuperado de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1666485X201900010158&lang=es
- Wolf, C. (2024). How the Brain Copes with Grief. [Cómo el cerebro afronta el duelo]. *Scientific American*. Recuperado de <https://www.scientificamerican.com/article/how-the-brain-cope-with-grief/>

Apéndices

Apéndice A. Carta enviada a la institución



CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN
DIVISIÓN DE EDUCACIÓN PARA EL TRABAJO
Teléfonos 2277-3766 / 2277-3369 / 2277-3813
Correo electrónico det@una.cr



31 de octubre de 2023
UNA-DET-OFIC-299-2023

Marcela Mora Campos
Presidenta
Asociación Desarrollo Integral de Alajuelita



Estimada señora:

Respetuosamente, le solicitamos su aval para que las estudiantes de Licenciatura en Orientación de la Universidad Nacional, Valery Monge Azofeifa, cédula de identidad 1-1800-0093, Mónica Morales López, cédula de identidad 1-1747-0442 y Fernanda Quesada Mora, cédula de identidad 1-1737-0575 realicen su proceso de Trabajo Final de Graduación en la institución "Centro Cultural Alejandro Aguilar Machado" en el cantón de Alajuelita, San José.

La investigación, para optar al grado de Licenciatura tiene como tema "Proceso de regulación emocional ante situaciones que generan tristeza en personas adolescentes que asisten al Centro Cultural Alejandro Aguilar Machado: un análisis desde el Modelo Procesual de la Regulación Emocional"; para realizar el estudio, se van a aplicar diferentes estrategias para generar datos y serán posteriormente analizados, se brindará una respectiva devolución de los resultados como insumos para la institución.

De antemano, agradezco el apoyo que le puedan brindar a las estudiantes.

UNA ANA LIDIETH MONTES RODRIGUEZ (FIRMA)
PERSONA FÍSICA, CPF-01-1009-0048.
Fecha declarada: 03/11/2023 02:56:35 PM

M.Ed. Ana Lidieth Montes Rodríguez
Orientadora, cód. 1582
Subdirectora
División de Educación para el Trabajo, CIDE
(506) 2277-380.



Apéndice B. Carta de aprobación por la institución



ASOCIACIÓN DE DESARROLLO INTEGRAL DE ALAJUELITA CENTRO

A.D.I.D.A.C

Cédula Jurídica 3-002-607671

07 de noviembre de 2023

Universidad Nacional
Costa Rica

Por medio de la presente yo Jenny Marcela Mora Campos, Cédula 11035 0608 en calidad de representante legal de la Asociación de Desarrollo Integral de Alajuelita Centro con cédula jurídica 3-002-607671, confirmo la solicitud para realizar el Trabajo Final de Graduación a las estudiantes de la carrera de Orientación, Valery Monge Azofeifa cédula de identidad 11800 0093, Mónica Morales López cédula de identidad 1 1747 0442 y Fernanda Quesada Mora cédula de identidad 11737 0575, dicho trabajo se realizara en las instalaciones del Centro Cultural Alejandro Aguilar Machado, ubicado en Alajuelita Centro.

Marcela Mora Campos
Presidente de A.D.I.D.A.C

Apéndice C. Protocolo de la entrevista semiestructurada

Introducción

Esta entrevista es con el fin de enriquecer y dar respuesta a la interrogante del tema de investigación: *¿Cómo es el proceso de regulación emocional ante situaciones que generan tristeza profunda en personas adolescentes?* Es por esta razón que sus respuestas serán muy significativas. Le recordamos que esta entrevista es de carácter voluntario, sin embargo, necesitamos el consentimiento firmado de sus encargados legales y de su persona para continuar.

Las personas seleccionadas para realizar esta entrevista son: adolescentes de los 15 a los 19 años de edad, que estén inscritos en un proceso formativo que se ofrezca en el Centro Cultural Alejandro Aguilar Machado, con al menos 6 meses de continuidad, por otra parte, que no posean un diagnóstico de trastornos emocionales y que exista el consentimiento propio y de los encargados legales.

Aspectos importantes

- La siguiente fase de la investigación se llevará a cabo el día 00-00-00 según una hora por acordar.
- En caso de tener la intención de contactar con las personas investigadoras para conocer el proceso de la investigación o los resultados, le invitamos a realizar esta comunicación por medio de los siguientes correos electrónicos: Fernanda (daniela.quesada.mora@est.una.ac.cr) Valery (valery.monge.azofeifa@est.una.ac.cr) Mónica (monica.morales.lopez@est.una.ac.cr)

Se le solicita responder de forma honesta y auténtica las siguientes preguntas, en relación con su propia experiencia, sin embargo, en caso de sentir incomodidad ante alguna de las preguntas, le agradecemos que haga uso de la frase “prefiero no responder” para continuar.

Es importante destacar que toda la información brindada por usted será de carácter anónimo, confidencial y bajo pseudónimos, esta información únicamente tendrá un fin académico y formativo. Debido a la extensión de la entrevista se informa que la misma será grabada con la única intención de retomar aspectos esenciales, más, sin embargo, esta no será divulgada o compartida.

Esta entrevista puede tener una duración de 45 minutos aproximadamente y se le agradece de antemano su colaboración en este proceso profesional y académico.

Objetivo

Comprendo las fases del proceso de regulación emocional ante situaciones que generan tristeza profunda.

Encuadre:

¿Cómo se siente el día de hoy?

¿Qué significado tienen las emociones en su vida?

¿Cuál fue el último momento en que considera que experimentó una emoción?

Fase de atención:

El individuo según sus ideas, tendencias, o experiencias previas tendrá la capacidad de prestar atención a los diferentes aspectos del evento detonante, “el sujeto puede enfocarse en distintos aspectos con el objetivo de regular la posible respuesta emocional” (Ruesta, 2020 p.9)

1. ¿Existe alguna situación que le haga sentir triste con solo pensarlo?
2. ¿Explique cómo se da cuenta de que está experimentando la tristeza?
3. Cuando usted está sobrellevando una situación que genera tristeza, ¿a qué aspectos de su alrededor suele prestar atención?
4. Cuando la tristeza está presente, mencione los pensamientos que más se encuentran presente

Fase de interpretación:

En este caso, entra en juego la parte más racional y crítica del individuo, la cual le permitirá reflexionar sobre el evento detonante y la forma en la que actúa “el sujeto valora lo que le está aconteciendo, el contexto en el que se encuentra y las consecuencias de su respuesta emocional.” (Ruesta, 2020, p.9)

5. En sus propias palabras, ¿qué significa la tristeza para usted?
6. ¿Usted cree que la tristeza es útil?, de ser sí su respuesta, ¿en qué situaciones?
7. Según su experiencia, después de que siente tristeza profunda, ¿qué sensaciones le

quedan en su cuerpo?

8. Mencione y explique qué tan frecuente es la tristeza en su vida.
9. Mencione, ¿qué tanto influye la tristeza en su vida cotidiana? (tomar decisiones, estar con personas, realizar actividades)

Fase de respuesta:

Luego de darle un significado a la situación, el individuo debe actuar para darle respuesta a ese evento, este accionar será el que la persona considere como el más apropiado y beneficioso “comprende la forma en la que actúa el sujeto frente a la emoción vivenciada” (Ruesta, 2020, p.9)

10. Según su experiencia, ¿qué tipo de conductas adquiere cuando la emoción de la tristeza profunda se encuentra presente? (mal humor, soledad, acudir a redes de apoyo)
11. ¿Cuándo usted está sobrellevando una situación que genera tristeza, cuáles son las reacciones que hay en su interior? (dolores de cabeza, llanto, dolor de estómago, sudoración, sueño, insomnio)
12. ¿Cuáles son aquellas acciones que usted realiza para afrontar la tristeza?
13. ¿A qué personas acude cuando se siente triste?
14. Si usted pudiese hablarle a una persona que siente mucha tristeza profunda, ¿qué le diría?

Apéndice D. Protocolo de la fotovoz

Introducción

La fotovoz es una técnica para generar información mediante el uso de imágenes y con su implementación se busca responder a la pregunta de investigación: *¿Cómo es el proceso de regulación emocional ante situaciones que generan tristeza en personas adolescentes?* Por lo que sus respuestas y opiniones son significativas para este estudio. Además, la participación en esta tenencia es totalmente voluntaria, y se requiere de un consentimiento informado firmado por usted y una persona encargada en caso de ser menor de edad.

Aspectos importantes

- La siguiente fase de la investigación se llevará a cabo el día 00-00-00 según una hora por acordar.
- En caso de tener la intención de contactar con las personas investigadoras para conocer el proceso de la investigación o los resultados, le invitamos a realizar esta comunicación por medio de los siguientes correos electrónicos: Fernanda (daniela.quesada.mora@est.una.ac.cr) Valery (valery.monge.azofeifa@est.una.ac.cr) Mónica (monica.morales.lopez@est.una.ac.cr)

Se le solicita dar respuestas y opiniones de manera honesta y auténtica ante las imágenes que se han solicitado. Se espera que las respuestas cuenten con su propia experiencia, sin embargo, en caso de sentir incomodidad, le agradecemos que haga uso de la frase “prefiero no responder” para continuar.

Es importante destacar que toda la información brindada por usted será de carácter anónimo, confidencial y bajo pseudónimos, esta información únicamente tendrá un fin académico y formativo. Debido a la extensión de la técnica se informa que la misma será grabada con la única intención de retomar aspectos esenciales, más, sin embargo, esta no será divulgada o compartida.

Esta técnica puede tener una duración de 60 minutos aproximadamente y se le agradece de antemano su colaboración en este proceso profesional y académico.

Objetivo

- Identifico las situaciones que generan tristeza profunda en las personas adolescentes.
- Describo las estrategias de regulación emocional empleadas por las personas adolescentes para regular las situaciones de tristeza profunda.

Encuadre:

1. Hola bienvenidos y bienvenidas, muchas gracias por acompañarnos el día de hoy, agradecemos profundamente su participación, nosotras somos Mónica, Valery y Fernanda y estamos realizando algunas estrategias para una investigación con personas adolescentes acerca de la tristeza profunda.
2. Vamos a iniciar presentándonos, nos gustaría que nos digan su nombre, la forma en la que les gustaría ser llamados y su color favorito.
3. Aplicación de actividad rompe hielo con gimnasia cerebral.
4. Explicación de las normas de convivencia

Fase I: Búsqueda de imágenes

Se les solicita a las personas participantes que realicen una búsqueda de imágenes que represente la tristeza profunda, estas pueden ser por medio de buscadores de internet o bien capturadas por ellos y ellas. Una vez realizada la búsqueda deben seleccionar dos imágenes y enviarlas a los correos electrónicos que se les ha facilitado.

Estas imágenes serán proyectadas para dar inicio con las preguntas generadoras acerca de su interpretación de las mismas.

Fase II: Interpretación de imágenes

Las personas participantes reflexionan y brindan su opinión acerca de las imágenes que han seleccionado y enviado previamente.

Preguntas generadoras:

1. ¿Qué es lo primero que piensan al ver esta imagen?
2. ¿Qué representa esta imagen para ustedes?
3. ¿Piensan que esta imagen demuestra tristeza profunda para una persona adolescente?

4. ¿Por qué creen que esta imagen representa la tristeza profunda?
5. ¿En qué situaciones o eventos sienten tristeza profunda?
6. ¿Qué pensamientos son comunes cuando pasan por esa situación?
7. ¿Qué suelen hacer para manejar la tristeza profunda en esas ocasiones?
8. ¿Qué podría hacer una persona para regular la tristeza profunda?
9. ¿Cree que esa acción es saludable?
10. ¿Si esa fuera su situación qué haría para regular la tristeza profunda?
11. ¿Qué consejo le darían a una persona adolescente para regular la tristeza profunda?
12. ¿Qué piensa una persona adolescente cuando está triste?

Apéndice E. Consentimiento informado

Fecha: _____

Estimada madre, padre o encargado legal.

Por este medio se le comunica y a su vez se le solicita la autorización para que la persona menor de edad que lleva el nombre _____ y la cédula _____ sea parte del trabajo de investigación el cual pretende analizar el proceso de regulación emocional ante situaciones que generan tristeza en personas adolescentes que asisten al Centro Cultural Alejandro Aguilar Machado, este mismo está a cargo de las estudiantes de la Licenciatura en Orientación de la Universidad Nacional: Valery Monge Azofeifa, cédula 1-1800-0093, Mónica Morales López, cédula 1-1747-0442 y Fernanda Quesada Mora, cédula 1-1737-0575.

Esta investigación se realizará en dos fases, en días diferentes, haciendo uso de dos técnicas de recolección de datos. La primera será una entrevista individual con una serie de preguntas para explorar las fases por las cuales la persona pasa para regular sus propias emociones, la misma tendrá una duración aproximada de 45 minutos. El segundo instrumento será un foto-voz, el mismo se caracteriza por poner en práctica la imaginación, el pensamiento creativo y el uso de herramientas tecnológicas, como el celular para retratar la tristeza y su correo electrónico para enviar sus retratos, este tendrá una duración aproximada de 1 hora con 30 minutos. Ambos se realizarán en las instalaciones del Centro Cultural Alejandro Aguilar Machado

Se especifica que si la persona no se siente apta para responder alguna pregunta se va a respetar su decisión, asimismo, este trabajo se caracteriza por contar con valores éticos y morales de la profesión, los cuales se relacionan a la confidencialidad de los datos brindados, el anonimato de la persona menor de edad y el respeto a las diferentes opiniones o bien experiencias.

La información recolectada en esta investigación será de carácter únicamente educativo, respondiendo a los propósitos generales y específicos planteados con anterioridad, de la misma forma, se plantea realizar una realimentación y una devolución a las personas participantes, cumpliendo con los criterios éticos a tomar en cuenta en una investigación.

Sin más, yo _____ madre (), padre () o encargado legal (), cédula _____, hago constar de que leí las especificidades y pueden contar con mi autorización para realizar la investigación, aprobándolo para que den inicio en su proceso.

Se agradece su colaboración para nuestra formación académica y profesional.

Firma de la madre, padre o encargado legal:

Firma de la persona menor de edad:

Firma de las encargadas del estudio:

NOTA: en caso de tener una duda, inquietud o comentario en relación con esta investigación, le invitamos a que nos pueda contactar para resolver cualquier situación a las siguientes direcciones de correo electrónico:

- Valery Monge Azofeifa: valery.monge.azofeifa@est.una.ac.cr
- Mónica Morales López: monica.morales.lopez@est.una.ac.cr
- Fernanda Quesada Mora: daniela.quesada.mora@est.una.ac.cr



Guía interactiva para conectar con la tristeza

zando la

tristeza

Abrazando la tristeza
Guía interactiva para conectar con la tristeza

Recurso del seminario presentado en la
División de Educación para el Trabajo
Centro de Investigación y Docencia en Educación
Universidad Nacional

Valery Monge Azofeifa
Mónica Morales López
Fernanda Quesada Mora

Noviembre, 2024

Índice



Presentación	1
Justificación	2
Objetivos de aprendizaje	3
Limitaciones	4
Metodología	5
Resultados que se esperan	7
Disciplina de la Orientación	8
Advertencia	10
Emociones	12
Emocionario	13
Ejercicios	19
Tristeza	23
Anatomía de la tristeza	25
Ejercicios	26
Regulación de la tristeza	30
Cupomanía	32
Ejercicios	33
Recomendaciones	36
Recursos	37

Presentación

Inspiradas en nuestra investigación acerca del proceso de regulación emocional de la tristeza en personas adolescentes, hemos decidido crear esta guía didáctica para brindar herramientas teóricas y prácticas para la regulación emocional.

¿Alguna vez te has preguntado por qué sentimos tristeza y cómo podemos manejarla? Esta guía te ayudará a entender qué es la tristeza, por qué es una emoción importante y cómo puedes aprender a manejarla de forma saludable.

Esta guía está principalmente diseñada para adolescentes, sin embargo la guía también puede ser útil para niños, jóvenes adultos y adultos. A través de ejercicios prácticos y recursos informativos, te invitamos a explorar tus emociones y desarrollar habilidades para cuidar de tu bienestar emocional.

¡Abrazando la tristeza!



¿Por qué una guía acerca de la regulación de la tristeza?

Esta es un **guía interactiva** acerca de la **tristeza**, lo que significa que más que un libro es una herramienta para comprender la tristeza e interactuar para **conocer y expresar la tristeza**.

Como seres que sienten es necesario conocer las emociones, identificarlas y además desarrollar estrategias para expresar y regular esas emociones de manera que se pueda vivir plenamente con bienestar emocional y mental. Por lo que en esta guía podrás explorar la emoción e identificar cómo es **tu propia tristeza porque es válida**.

Puede que necesites:

1. Lápices de color
2. Lapiceros
3. Hojas adicionales



Objetivos de aprendizaje

1. **Comprender el origen de la tristeza:** ¿Cómo defines la tristeza? ¿Cuáles son las posibles causas?
2. **Identificar la tristeza como una emoción natural:** Eliminar mitos e ideas negativas personales en relación con experimentar tristeza.
3. **Valorar la importancia de la tristeza en el desarrollo personal:** ¿Cómo la tristeza puede ser una oportunidad para la vida?

Competencias clave: autoconocimiento, gestión emocional, resiliencia, autocuidado.



Limitaciones

Se consideran como posibles limitaciones de la Guía Interactiva “Abrazando la tristeza” las siguientes:

- 1. Experiencias individuales:** Cada persona que tiene acceso a esta guía puede presentar una manera muy única y personal de experimentar la tristeza esto influenciado por diversos factores como los culturales, la edad, aspectos sociales entre otros. Al ser una guía general puede que no aborde cada particularidad de los individuos.
- 2. Diversas causas desencadenantes de la tristeza:** Aunque si bien es cierto la tristeza puede aparecer luego de ciertos eventos más conocidos como lo son desánimo, pérdida, decepción o duelos. Al ser una guía general puede no profundizar en todas las posibles causas.
- 3. Las variaciones en el estado de ánimo:** Las emociones son dinámicas y cambiantes, pueden modificarse de manera rápida en el tiempo. Al ser una guía general no garantiza la eliminación permanente de la tristeza.



Metodología

Esta guía, con su enfoque autodirigido, proporciona a los adolescentes un conjunto de herramientas prácticas y accesibles para comprender y manejar la tristeza.

Abrazando la tristeza cuenta con fundamento teórico para la comprensión integral de las emociones primarias, la tristeza y la autorregulación emocional, además de contar con una serie de ejercicios que tienen como objetivo manejar de manera saludable la tristeza.

Se centra en la premisa de que todas las personas y las experiencias emocionales son diversas, por lo tanto, las estrategias planteadas son sugerencias y debe ser la persona lectora quién valore efectividad. Por otra parte, el contenido que se encuentra en Abrazando la tristeza se sustenta del Trabajo Final de Graduación de las autoras y de otros estudios relacionados a la salud mental, la gestión emocional y la inteligencia emocional.



Metodología

Con la guía se pretende que la persona logre comprender el origen de la tristeza, identificar la tristeza como una emoción natural y valorar la importancia de la tristeza en el desarrollo personal, proporcionando a las personas que lo utilicen herramientas sencillas para tomar el control de su bienestar emocional.

El lenguaje utilizado pretende ser claro, conciso, amigable y empático, evitando los tecnicismos.



Abrazando la tristeza espera como resultados los siguientes

1. Nivel individual:

- Contribuir a la conciencia y la comprensión emocional.
- Desarrollar habilidades de afrontamiento y de autogestión emocional.
- Contribuir al desarrollo de la autoestima

1. Nivel social-colectivo:

- Fomentar una cultura de bienestar emocional en entornos no tradicionales como lo es la Casa Cultural Alejandro Aguilar Machado.
- Deconstruir el estigma asociado con la tristeza.
- Promover la búsqueda de ayuda y soporte emocional por profesionales de salud mental.



Disciplina de la Orientación

La disciplina de Orientación se concibe como un proceso de intervención y facilitación, que busca acompañar al individuo en las diversas etapas del desarrollo humano, específicamente para esta investigación es la adolescencia, por lo tanto, se destacan características principales de este proceso, ya que se basa en el autoconocimiento, conocimiento del medio y la toma de decisiones, esto con el objetivo principal de que los seres humanos logren el desarrollo integral.

La Orientación cumple un papel fundamental en el desarrollo de una persona, ya que facilita herramientas para potenciar el proyecto de vida, es así como Molina (2004) hace referencia a que el área personal-social se enfoca a promover aspectos como “la autoestima, relaciones interpersonales, socialización y atención a las necesidades e intereses del individuo, de acuerdo con sus potencialidades, habilidades y destrezas.” (p. 4), de manera tal que se puede desarrollar un conocimiento de sí mismo y del medio que rodea diariamente a las y los adolescentes.



Disciplina de la Orientación

Todo lo anterior se establece desde el eje más natural y primordial de la Orientación: la prevención, está en su primer, segundo o tercer grado según corresponda para la necesidad que presenta la persona orientada. Para términos prácticos de esta investigación se retoma la importancia de los procesos de Orientación como intervenciones preventivas en primer grado, con la intención de fortalecer la salud mental, promover estilos de vida saludable, detectar situaciones o eventos de riesgo, el trabajo continuo en las relaciones interpersonales, el establecimiento de límites y la inteligencia emocional, entre otros.



¡Alto ahí!

Lee la siguiente advertencia:

Para el momento en el que vayas a leer esta guía **recuerda tus emociones son importantes**, cada una de ellas hace de ti un ser humano **único, importante** y sobre todo **valioso** en todos los sentidos, recuerda que no debes de atravesar ninguna situación en soledad,

Oli te acompañará en esta travesía.

¡Manos a la obra!





“Sentir emociones fuertes no es un símbolo de debilidad, es la marca de las personas que de verdad están vivas y que tienen compasión”.

-Anthon St. Maarten (s.f.)

Emociones

Piensa en un perrito que mueve la cola cuando te ve...




¿Qué sentiste?

Una emoción, la cual se distingue por tener una reacción en el cuerpo y mente que ayuda a distinguir que es lo que está pasando en nuestro interior como en nuestro exterior.



Sus principales características son:

- Cada persona las experimenta de forma diferente.
- Suelen ser pasajeras, pero su intensidad puede variar.
- Todas y cada una de las personas las podemos experimentar.
- Nos ayudan a responder a nuestro entorno.





Emociones

Emocionario

"Este diccionario te va a **ayudar a conocer** profundamente tus emociones"

¿Haz experimentado anteriormente alguna de estas emociones?



Nuñez y Romero (2013)

Emociones primarias, son innatas y automáticas según estímulos

Miedo

El miedo se caracteriza por el sensaciones de peligro o amenaza, esta es una respuesta natural que tiene la función de autoprotección.

¿Cómo lo sentimos en nuestro cuerpo?

- Aumento del ritmo cardiaco.
- Tensión muscular.
- Las pupilas se dilatan.
- Sudoración y resequedad en la boca.



Alegría

Con respecto a la alegría tiene relación a sensaciones placenteras, se asocia también a la satisfacción y al bienestar.

¿Cómo lo sentimos en nuestro cuerpo?

- Relajación muscular
- Sensación de calma y serenidad.
- Sonrisas y algo de espontaneidad.
- Frecuencia cardiaca estable.



Emociones primarias

Tristeza

-
- Esta emoción permite que se puedan procesar eventos difíciles, se asocia a pérdidas, frustraciones o bien decepciones.
- ¿Cómo lo sentimos en nuestro cuerpo?
 - Llanto.
 - Falta de energía.
 - Mucho sueño o bien insomnio.
 - Pesadez en el pecho.



Asombro

Puede presentarse ante varias circunstancias tanto positivas como negativas y se experimenta cuando algo fuera de lo común llega a la vida.

-
-
-
- ¿Cómo lo sentimos en nuestro cuerpo?
 - Sensación de paralización momentánea.
 - Una leve descarga de adrenalina.
 - Ojos muy abiertos.
 - Piel erizada.



Emociones primarias

Enojo

El enojo se puede experimentar cuando se vivencia frustración, injusticia o alguna amenaza, moviliza a la persona a enfrentar aquello que le molesta.

¿Cómo lo sentimos en nuestro cuerpo?

- Elevación de la presión arterial.
- Tensión muscular en la mandíbula y los puños.
- Aumento de la temperatura corporal.
- Rostro enrojecido.



Disgusto

Se presenta cuando percibimos repulsión o rechazo, puede ser a un olor, una situación o una idea.

¿Cómo lo sentimos en nuestro cuerpo?

- Náuseas.
- Fruncir el ceño.
- Rechazo a la situación.
- Arrugar la nariz.



Emociones secundarias son combinaciones de las primarias, que requieren un procesamiento cognitivo

Envidia

Esta emoción se produce por el deseo de querer algo que otra persona tiene, ya sea algo material o alguna cualidad.

¿Cómo lo sentimos en el cuerpo?

- Resentimiento.
- Vacío emocional.
- Pensamientos frecuentes de envidia.
- Sensación de molestia.



Vergüenza

La vergüenza aparece en el momento en que sentimos que no cumplimos las expectativas de las demás personas y las propias.

¿Cómo lo sentimos en el cuerpo?

- Sensación de incomodidad.
- Taquicardia.
- Enrojecimiento del rostro.
- Postura encorvada.



Emociones secundarias

Orgullo

Se relaciona a la autoestima y al reconocimiento emocional, cuando se experimenta satisfacción de cumplir logros.

¿Cómo lo sentimos en el cuerpo?

- Sentimiento de superioridad.
- Liberación de serotonina y dopamina.
- Postura erguida.
- Sensación de bienestar.



Ansiedad

Surge ante la anticipación de una amenaza a futuro, se manifiesta muchas veces cuando no hay peligro inmediato.

¿Cómo la sentimos en el cuerpo?

- Sensación de presión en el pecho.
- Aumento del ritmo cardíaco.
- Hiperventilación.
- Sudoración.



Ejercicio 1

Ranking de emociones



Esta actividad facilita que reconozcas de forma mucho más sencilla las emociones, debes colocar la emoción y el puntaje que le das según la situación mencionada.

Situación	Emoción	Puntaje (1-10)
Pasar un examen de una materia difícil.		
Darse cuenta que dejaste el celular en el bus.		
Decir una mentira y que se den cuenta.		
Escuchar ruidos extraños cuando estas solo/a.		
Ver una película que te hace llorar.		
Sentir que las cosas no salen como se esperan.		
Sobrepensar situaciones que no han pasado.		
Querer el celular nuevo que tiene tu amigo/a.		



Ejercicio 2 Conozco mis emociones

En esta actividad, tendrás la oportunidad de escribir algunos aspectos de una emoción específica, reflexionando sobre cómo te sientes. Esto te permitirá conocerte mejor y entender cómo las emociones influyen en tus experiencias.

Emoción principal



Situación que la genera




Duración de la emoción



¿Qué solución le darías?



1 siendo poco, 10 siendo mucho, ¿qué tal la intensidad?



¿En qué parte del cuerpo se concentra?



Ejercicio 3 Dibuja sí

La actividad consiste en realizar un dibujo para cada emoción indicada en el cuadro, siguiendo un patrón específico que permita reflexionar sobre cada una. Tiene como objetivo facilitar el uso del dibujo como una estrategia para la regulación emocional, promoviendo la conexión y comprensión de las emociones a través de la expresión artística.

Enojo - Líneas



Tristeza - Arcoiris



Felicidad - Soles



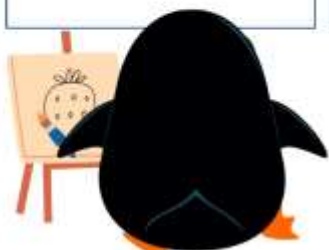
Angustia - Espirales

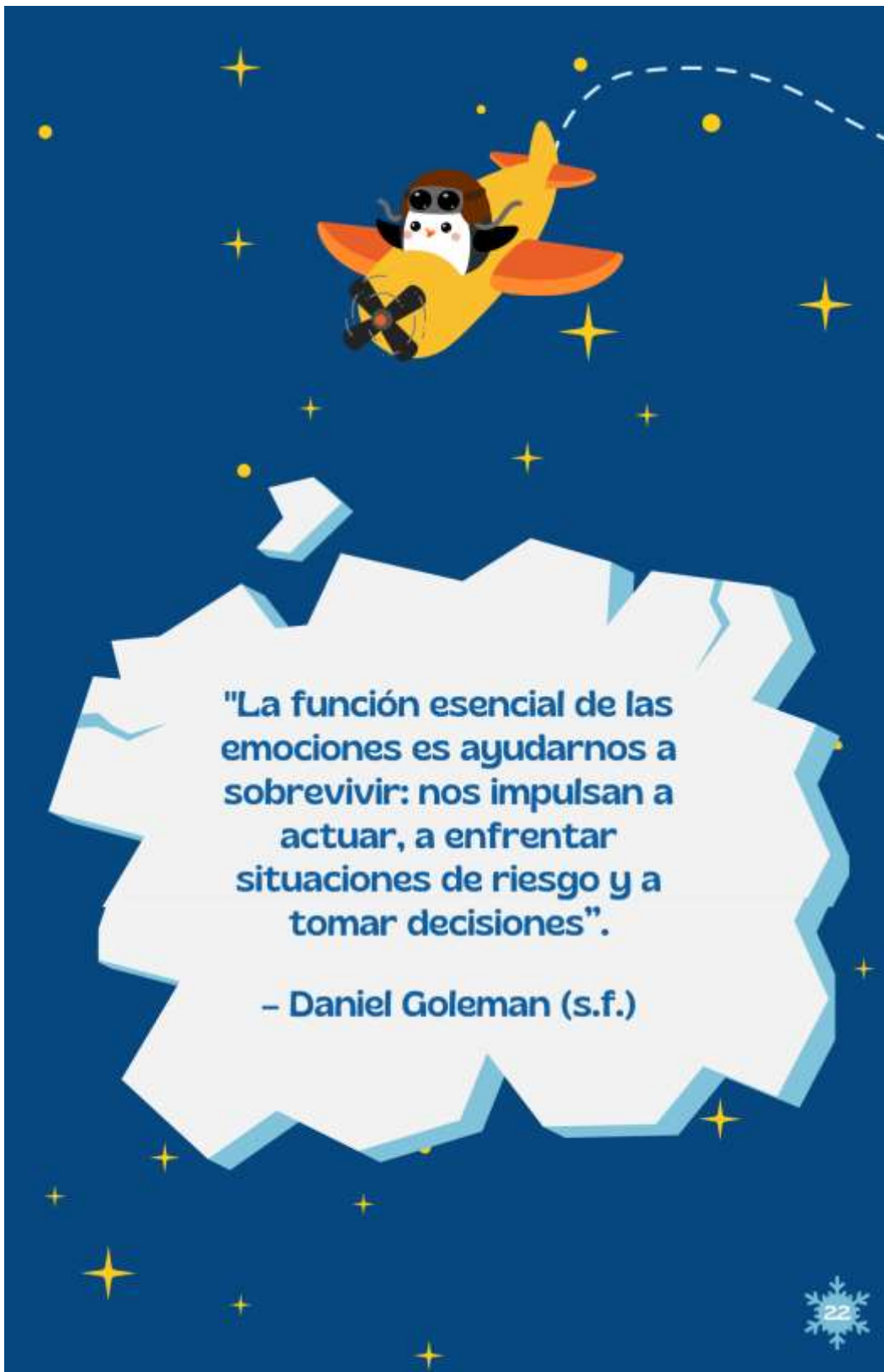


Miedo - Puntos



Ansiedad - Flores





"La función esencial de las emociones es ayudarnos a sobrevivir: nos impulsan a actuar, a enfrentar situaciones de riesgo y a tomar decisiones".

- Daniel Goleman (s.f.)

¡Imagina la tristeza como cientos de nubes grises llenas de agua que oscurecen tu cielo!

Tristeza

Tristeza

¿Cuándo aparecen estas nubes grises en nuestra vida?

- 1 Cuando **perdemos u olvidamos** algo que es importante.
- 2 En esos momentos duros cuando un ser querido se **siente enfermo o parte de este mundo**.
- 3 Al sentir ese nudo en el corazón porque **extrañamos a alguien especial**.
- 4 Cuando la vida nos sorprende con **un giro inesperado**, por ejemplo, una mala nota en un examen para el que te preparaste.
- 5 En el momento que hacemos u observamos a una persona **tratando mal a otra persona**, por ejemplo, gritar o golpearla.



Tristeza


¿Por qué es importante sentir tristeza?


- 1 La tristeza nos recuerda que **algo está pasando** en nuestra vida, es una señal para prestar atención y dedicarnos un poco más de amor.
- 2 Nos permite **reflexionar acerca de las cosas que suceden** y cómo queremos afrontarlas.
- 3 Contribuye a que **conectemos con otras personas** e incluso poder ayudarles a superar momentos difíciles.
- 4 Y la tristeza **nos transforma** en personas guerreras más fuertes, listas para conquistar cualquier batalla emocional.




Anatomía de la tristeza



- 

La amígdala es un detector de emociones, ella es la primera en darse cuenta acerca de cómo nos sentimos. Por lo tanto cuando algo sucede, esta se activa y **nos ayuda a entender nuestra tristeza.**
- 

El hipocampo es el responsable de nuestra memoria y de crear recuerdos. También cuando recordamos momentos tristes el hipocampo activa la tristeza. Además, gracias a este **recordamos quiénes somos y dónde estamos.**
- 

La corteza prefrontal nos permite pensar, tomar decisiones y manejar nuestras emociones , así que **nos ayuda a sentirnos mejor.**

Papalia, Wendkos y Duskin (2009)



Ejercicio 1
Descubriendo mi tristeza



Preguntas para reconocer la tristeza.

- ❄️ ¿Cómo defines la tristeza?
- ❄️ Ahora piensa en un momento que te generó tristeza, ¿Qué pensaste en ese momento?
- ❄️ ¿Sentiste esa tristeza en alguna parte de tu cuerpo?
- ❄️ ¿Qué hiciste para enfrentar esa tristeza? ¿Fue útil?
- ❄️ ¿Qué necesitas para sentirte mejor cuando estas triste?
- ❄️ ¿Que cosa le dirías a tu yo del futuro cuando esté pasando por un momento difícil ?



Ejercicio 2
Navegando en pensamientos positivos




Escribe lo que piensas para enforcarte en cosas positivas

Escribe **tres** cosas positivas acerca de la vida.

 _____
 _____
 _____



Escribe **tres** cosas positivas acerca de ti.

_____ 
 _____ 
 _____ 

Escribe **tres** cosas que te hagan sentir orgullo.

 _____
 _____
 _____



Ejercicio 3

Kit de emergencia para días grises



¿Qué recursos tengo?

Personas a las que puedes llamar o escribir cuando estés triste:



Lugares a los que puedes ir y te generen tranquilidad:



Actividades que puedes hacer y te relajen:





Regulación de la tristeza



La regulación de la tristeza es un proceso por el cual pasamos cuando **experimentamos una situación** que nos **genera una emoción**, en este caso nos enfocamos en la emoción de la tristeza.

Este **proceso influye** en la manera en que **vivimos** la tristeza y además depende de las **herramientas** que tengamos (*estrategias de regulación emocional*) esa emoción tendrá una **duración y una intensidad**.

La **regulación emocional** es clave para desenvolvernos en nuestro contexto y en las relaciones que tenemos con las demás personas.

Ruesta (2020).

¡ IMPORTANTE !

El uso de la tecnología puede ser un apoyo en el proceso de regular la tristeza, pero no debe usarse para distraerte de lo que sientes.



Las estrategias de regulación emocional

Son acciones y pensamientos que efectivos para modificar la reacción que tenemos ante una emoción y la importancia de desarrollar estrategias efectivas es importante en la mejora de la expresión y comprensión de las emociones.

Gómez y Calleja (2016).



Cupomanía

En caso de sentirte triste puedes utilizar estos cupones:

Cupón para llorar cuando lo necesites.

Cupón para hablar con alguien de confianza.

Cupón para pedir ayuda.

Cupón para descansar.

Cupón para darte tiempo para reflexionar.

Cupón para hacer una actividad que disfrutes.



Ejercicio 1
Regulación de la tristeza

¿Cómo actúo cuando experimento tristeza?

Escribe las acciones que realizas cuando estás en una situación en que sientes tristeza y las respuestas a las preguntas junto a cada acción.

Acción	Pregúntate	Respuesta
	¿Está acción me ayuda?	
	¿Qué otra acción puedo tomar?	
	¿Es efectiva y sana?	
	¿Afecta mi relación con alguien más?	
	¿Qué pienso si una persona que quiero actúa de esa manera?	



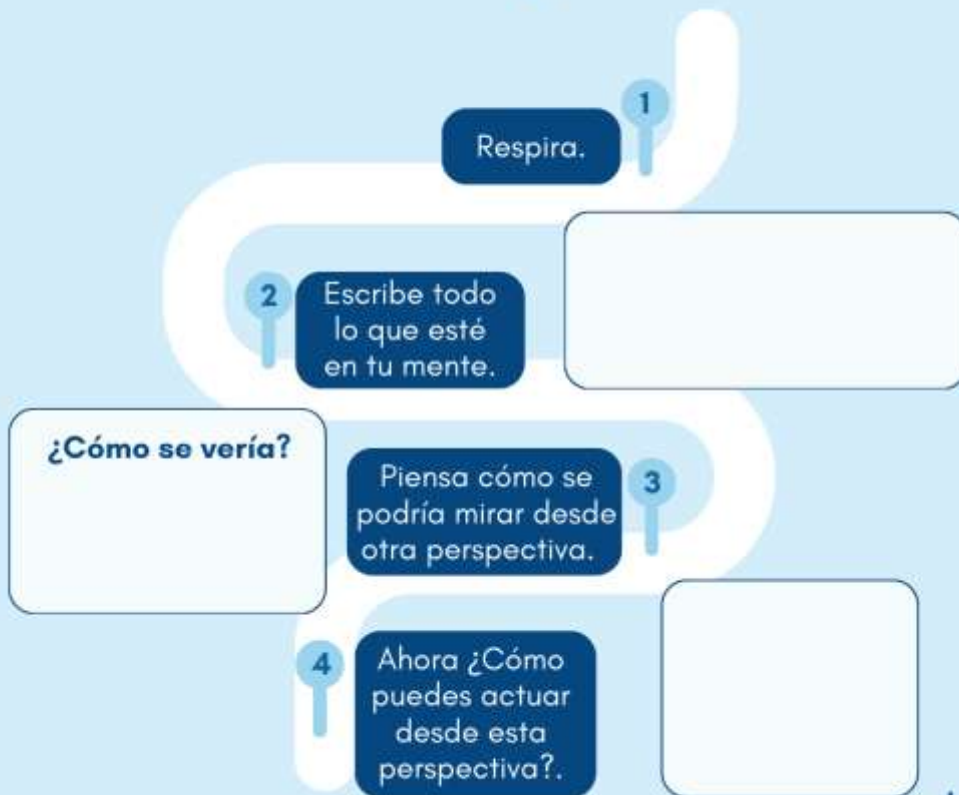
Ejercicio 2

Regulación de la tristeza

Al experimentar tristeza

A veces cuando pasamos por una situación que nos genera tristeza, tenemos pensamientos que obstaculizan la toma de decisiones y la experiencia de vivir cada emoción.

Cuando esto ocurra haz lo siguiente:



Ejercicio 3

Regulación de la tristeza

Checklist de estrategias

Escriba una (X) en la columna de "sí" o "no" las oraciones que describen tus acciones en momentos en que sientes tristeza.

	Sí	No
1. Esa acción me ayuda a sentirme mejor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Después me sentiré bien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Me ayuda a comunicarme positivamente y mejorar la situación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Puedo conectar con mi tristeza y no me siento mal por ello.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Me permite expresar la emoción.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Puedo comprender la emoción.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si seleccionaste la opción "no", quizá sea una buena opción pensar dos veces en lo que en verdad quieres hacer y te aporte en tu bienestar emocional.



Recomendaciones

❄️ Recuerda que **está bien, sentirse mal**, la vida no siempre tiene que ser una sola emoción, es necesario sentir las todas, eres una persona valiosa e importante para tus seres cercanos. ❄️

❄️ La **tristeza** tiene un **propósito** así que es importante reflexionar y analizar por qué la sentimos en esos momentos y en que nos ayuda. ❄️

❄️ **¡Normaliza pedir ayuda!** Siempre habrá una persona cerca o de confianza con quien puedes hablar. Además es importante tomar en cuenta que la terapia con especialistas nos puede ayudar a crecer y a entender lo que sentimos.



Botiquín para momentos tristes

Música:

Sacarte una sonrisa -



Gonna be okay -



Todo se transforma



Podcast:

La cuarta es la vencida



El camino no es lineal



Películas:



El viaje de chihiro

Intensamente

Soul



Referencias

Arce, G. y Galantini, K. (2017). Sistema límbico y educación emocional. *Aletheia*, 5(1), 43- 53. Recuperado de: <https://doi.org/10.33539/aletheia.2017.n5.2102>

Gómez, O, y Calleja, N. (2016). *Regulación emocional: definición, red nomológica y medición*. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*. Vol. 8, No. 1. p. 96-117
Recuperadode:<https://www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com/index.php/RMIP/article/view/215/128>

Núñez, C. y Romero, R. (2013). *Emocionario. Palabras aladas*.

Ruesta, A. (2020). *Revisión teórica de la regulación emocional*. (Trabajo de investigación), Recuperado de: https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3133/1/TIB_RuestaEspinozaAngela.pdf

Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2009). *Psicología del Desarrollo*. Mc.GRAW- HILL/ interamericana editores, S.A

